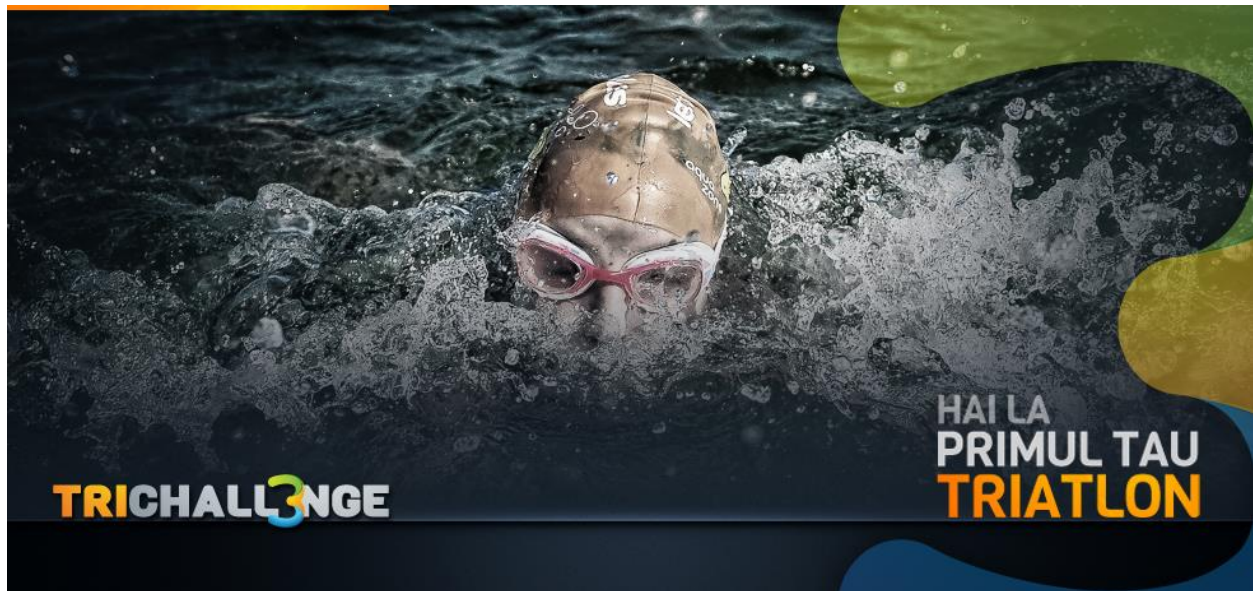


PRIMUL TRIATLON

Daca cititi aceste randuri inseamna ca deja sunteti hotarati sa participati la **primul vostru triatlon**. De cele mai multe ori, triatlonul pare ceva exclusivist la care numai anumite persoane pot sa ia parte. Daca te apropii de practicanti vei observa ca au deja si un limbaj aparte, de parca ar face parte dintr-o casta exclusivista. Ei bine, aceasta presupunere este cu totul falsa!

Triatlonul este pentru oricine! Da, oricine poate sa parcurga un triatlon si noi o sa va invatam cum.



Inainte sa te apuci sunt doua intrebari la care trebuie sa-ti raspunzi:

1. Ce gen de persoana esti?
2. Din ce motiv vrei sa faci triatlon ?

Pana acum am observat ca sunt doua tipuri de persoane care practica triatlonul: cei competitivi, care vor sa fie pe podium sau in preajma lui si vor in permanenta sa-si imbunatateasca timpul si cei care o fac pentru aventura, fun & fitness. Noi ne adresam celei de a doua categorii.

De ce triatlon? Cateva motive.

- Pentru ca spre deosebire de alergare sau ciclism, triatlonul **ofera un antrenament complet si complex**.
- **Este cel mai cool sport de anduranta** cu cea mai mare rata de crestere la nivel mondial.

- **Nu este doar un sport, ci si un stil de viata.** Triatlonistii sunt o comunitate aparte unde prietenia si sportivitatea sunt la mare pret.
- **Prieteni noi.** Triatlonul este cea mai buna punte de comunicare intre oamenii care il impart ca pasiune.
- **Fun & Fitness.** Este cea mai buna cale sa-ti intri in forma fara se devina ceva plictisitor.

De ce primul triatlon la TriChallenge Mamaia?

Sunt cateva avantaje pe care le enumeram mai jos:

- **Distanta** foarte scurta si accesibila: 400m inot - 10km bicicleta - 2,5km alergare.
- **Traseu prietenos.** Plat 100% la probele de bicicleta si alergare.
- **Siguranta.** Traseul este 100% sigur, mai precis traficul auto este restrictionat, sunt politisti si jandarmi pe tot traseul si exista ambulanta in capatul fiecarui traseu si la finish.
- **Infrastructura.** Se va folosi infrastructura Cupei Europene de Triatlon ce va avea loc a doua zi, asadar evenimentul va fi la standard ITU (International Triathlon Union).
- **Premierea va fi separata.** Mai precis participantii la primul lor triatlon vor fi premiati separat pe probele sprint si supersprint.
- **Vei fi tratat ca un adevarat sportiv.** Fiecare participant la Triathlon Challenge, fie incepator, fie avansat sau profesionist va fi tratat ca un adevarat sportiv.
- **Kit-ul de participare** va fi la fel pentru toti.

Echipamentul triatlonistului incepator

Pentru un incepator, echipamentul poate fi o enigma. Mai ales ca suntem bombardati de reclame cu echipamente care mai de care mai atragatoare si de multe ori foarte scumpe.



Pentru un concurent competitiv, echipamentul poate sa faca diferenta in anumite situatii, dar daca nu esti genul care vrea sa prinda podiumul din primele competitii la care participa si daca poti, in mare, sa ignori reclamele sau ce iti spun triatlonistii mai

avansati, lucrurile sunt mult mai simple.

Desi este evident ca ai nevoie de o bicicleta, o pereche de slipi si o pereche de pantofi de alergare, de fapt mai sunt cateva lucruri de care ai nevoie.

1. Echipamentul de inot

La inot lucrurile stau mai simplu. Un slip si o pereche de ochelari isi fac treaba.

Recomandam ochelari cu camp vizual cat mai larg.

Culoarea ochelarilor de inot este bine sa nu fie inchisa deoarece daca inoti in bazin devine deprimant.

2. Echipamentul de bicicleta

Bicicleta sau mandria triatlonistului. Ei bine, desi triatlonistii mai experimentati au mania fibrei de carbon care, din pacate, este foarte scumpa, va recomandam o bicicleta basic, entry level, care sa isi faca treaba fara sa va lase in pana. Poate sa fie de sosea, MTB, cross, ciclo cross, bicicleta sa fie.

Basic inseamna cadrul de aluminiu cu furca de carbon si echipata cu shimano, sora sau tiagra, in cazul unei biciclete de sosea iar in cazul MTB-urilor echipata cu alivio sau deore.

Recomandarea noastra este o bicicletea de sosea sau cross (hibrid intre sosea si mtb), care iti ofera o mare usurinta in pedalare. Bicicletele americane au in general cele mai confortabile unghiuri, iar confortul pedalariei este extrem de important pentru un triatlonist incepator si nu numai. Partea cea mai interesanta este ca diferenta dintre o astfel de bicicleta si una foarte scumpa se simte abia dupa ce parcurgi cca 3000 de km intr-un an.

NU va recomandam sa cumparati biciclete noi sau sh care nu au istoric. Nu incurajati furturile de biciclete. In Spania se spune ca bicicleta furata poarta si blestemul celui pagubit.

Casca. Este extrem de importanta si poate sa va salveze viata in caz de accident.

Nu incercati sa va achizitionati o casca foarte usoara care de obicei este foarte scumpa si face acelasi lucru ca o casca normala, dar nici nu va cumparati una foarte ieftina deoarece sunt facute din materiale nesigure.

Manusile. Se folosesc numai la antrenament si sunt foarte bune in caz ca se intampla sa cadeti de pe bicicleta deoarece previn juliturile in palma.

Colantii de ciclism. Pentru o pedalare eficienta si fara dureri este extrem de important sa purtati colanti care sa aiba o zona tampon sau de padding foarte groasa.

Tricoul de ciclism. Este bine sa folositi un tricou de ciclism din material tehnic si nu unul din bumbac sau un material care nu respira.

3. Echipamentul de alergare

Foloseste un echipament lejer, din material tehnic, care respira si nu absoarbe transpiratia. Ventilatia este extrem de importanta in sporturile de anduranta.

Pantofii de alergare. Competitiv sau necompetitiv sunt cea mai importanta piesa deoarece ei iti protejeaza articulatiile si laba piciorului. O pereche foarte buna de pantofi previne accidentarile. Este bine sa nu faci economie la pantofii de alergare, sunt cea mai buna investitie.

Este bine sa afli ce tip de pasire ai, daca esti pronator sau supinator, printr-un simplu consult la un doctor ortoped. Producatorii de top creeaza pantofi care sunt facuti pentru diferite tipuri de pasire. Asadar, inainte de achizitie, verifica ce tip de pantofi cumperi si ai grija sa fie potriviti tipului tau de pasire.

4. Echipamentul de triatlon

Exista si un echipament specific de triatlon, folosit de obicei de catre participantii cu experienta:

Trisuite-ul este echipamentul in care poti sa faci toate cele trei probe. Pentru primul triatlon nu este necesar.

Pantofii de triatlon pentru bicicleta. Sunt proiectati ca sa poti sa-i pui in picioare cand sunt prinsi in pedala. De asemenea, complet inutili pentru primul triatlon.

Aero bars. Este un ghidon de contratimp care pentru primul triatlon nu este necesar.

Tips & Tricks primul triatlon

Inainte de antrenament este foarte important sa va faceti un control medical amanuntit care sa cuprinda minim urmatoarele:

- EKG de efort
- Protocolul Bruce

- Analize complete de sange

Ca sa termini un triatlon nu trebuie neaparat sa te antrenezi foarte dur si intens. Iata ce iti propunem noi in sectiunea Tips & Tricks.

Inot

Inotul este partea cea mai complicata pentru noi toti deoarece tehnic nu suntem facuti pentru asta, iar in Romania uneori este destul de dificil sa gasesti o piscina. Daca nu stii sa inoti sau inoti ca un cațel ☺ atunci ia-ti un antrenor si inbunatateste-ti tehnica.



Recomandam Clinica de Triatlon din cadrul clubului [Delfinul](#). Inotul, spre deosebire de celelalte sporturi, **necesita 80% tehnica**.

Pentru cei care au practicat inotul si aceasta proba nu le pune probleme, pot sa se antreneze mai intens la aceasta disciplina si nu neaparat conform programului propus de noi. Antrenamentele tip brick sau simulare trebuie respectate.

Mituri

Nu poti sa inveti sa inoti la maturitate. FALS! Avem exemple concrete de oameni care nu stiau nici sa se tina la suprafata, dar care acum inoata cu o tehnica impecabila.

Bicicicleta



Pentru un triatlonist incepator care nu prea a mai mers pe bicicleta recomandam pedalatul in parc. Astfel sunteti in deplina siguranta si feriti de trafic dar atentie la varstnici si copii. Nu recomandam sa mergeti in parc cand este aglomerat.

Casca este obligatorie!

Pentru primul triatlon nu recomandam folosirea pantofilor

speciali de bicicleta decat daca i-ati mai folosit pana sa va apucati de triatlon.

Folositi manusi. Daca cadeti de pe bicicleta cu siguranta o sa puneti mana pe jos si o sa va juliti. Cu palma julita nu mai puteti sa mergeti pe bicicleta sau daca o faceti, o sa fie foarte dureros.

Pentru cei care au practicat ciclismul si aceasta proba nu le pune probleme, pot sa se antreneze mai intens la aceasta disciplina si nu neaparat conform programului propus de noi. De asemenea, pot sa iasa cu bicicleta si pe sosea. Antrenamentele tip brick sau simulare trebuie respectate.

Mituri

Daca folosesti casca de bicicleta vara ti se supraincalzeste capul. Fals! Castile moderne sunt foarte bine proiectate astfel incat nu se poate ajunge la supraincalzire.

Alergare

Mersul repede este extrem de eficient pentru incepatori deoarece va pregateste articulatiile de alergare si se acumuleaza rezistenta bazala.



Recomandam si mersul pe munte care, in plus, creste si forta in regim de rezistenta.

Stretching-ul este obligatoriu inainte si dupa antrenament.

Pentru cei care au practicat alergarea si aceasta proba nu le pune probleme, pot sa se antreneze mai intens la aceasta disciplina si nu neaparat conform

programului propus de noi. Antrenamentele tip brick sau simulare trebuie respectate.

Mituri

Poti sa alergi in orice fel de pantof sport. Fals! Recomandam sa alergi numai in pantofi de foarte buna calitate, special creati pentru alergare. Astfel vei avea protejat nu numai piciorul dar si zona lombara.

Forta

Antrenamentul de forta in regim de rezistenta, desi de cele mai multe ori este ignorat, este extrem de important. Trebuie sa-l priviti ca pe o polita de asigurare pentru musculatura si articulatiile voastre. In plus, iti mareste forta repetitiva, adica tipul de

forta care este benefica pentru sporturile de rezistenta. Daca ai posibilitatea, recomandam sa-ti iei un antrenor.

Modele de antrenament

A. Antrenament in sala

Model 1. Forta in circuit, toate grupele.

Daca mergi la sala, identifica aparatele pentru spate, pectorali, umeri, biceps, triceps, abdomen, aductori, abductori, cvadriceps si biceps femoral.

Foloseste greutati mici, cca 60% din cat poti tu sa faci o repetare. Trebuie facut numar maxim de repetari pe fiecare grupa in urmatoarea ordine:

1. Pectorali, numar maxim de repetari
2. Umeri, numar mxim de repetari
3. Spate, numar maxim de repetari
4. Biceps, numar maxim de repetari
5. Triceps, numar maxim de repetari
6. Abdomen, indiferent ce tip de exercitiu, numar maxim de repetari
7. Lombari, 10-12 repetari
8. Presa picioare, cu greutate foarte mica
9. Aductori, numar maxim de repetari
10. Abductori, numar maxim de repetari
11. Biceps femoral, numar maxim de repetari
12. Cvadriceps, numar maxim de repetari
13. Forta cu greutatea corpului.

B. Antrenament outdoor

In cazul in care nu te antrenezi intr-o sala, ci outdoor sau intr-un spatiu propriu, atunci iti recomandam:

Model 2. Forta cu greutatea corpului.

1. Incalzire 10 minute, alergare sau ciclism usor.
2. Genoflexiuni, numar maxim de repetetari
3. Flotari, numar maxim de repetari
4. Fandari, numar maxim de repetari
5. Abdomene, numar maxim de repetari (orice exercitiu)
6. Bricege 30 secunde, stat in izometrie fara miscare.

Mituri

Daca fac forta, cresc in masa musculara. Fals! Ar fi bine sa fie asa, dar nu este cazul. In masa musculara se creste extrem de greu. Te vei tonifia dar nu vei creste masa activa decat daca te antrenezi, suplimentezi si alimentezi specific pentru culturism.

Program 8 saptamani, triatlon supersprint. Incepatori.

Programul se adreseaza celor care vor sa faca primul lor triatlon si care abia incep sa descopere tainele celor 3 discipline: inot, ciclism si alergare, contopite intr-una singura. 8 saptamani de antrenament, fiecare cu specificul ei, care va vor scoate din zona de confort si va vor motiva sa duceti pana la capat misiunea. Incepem, da? 😊

Saptamana 1

In aceasta saptamana este foarte important sa-ti faci un control medical si sa incepi sa iti organizezi viata astfel inca sa faci loc antrenamentelor de triatlon.

Antrenament 1

- Mers-alergare-mers: 30 minute
- Mers repede: 10 minute, alergare foarte usoara: 5 minute
- Mers repede: 5 minute, alergare foarte usoara: 5 minute, mers: 5 minute
- Stop & stretching usor

Zi pauza.

Antrenament 2

- Ciclism: 45 minute
- 15 minute mers la buna dispozitie, 10 minute pedalat rapid cu cca 100 de rotatii pe minut (asta inseamna ca simti ca aproape pedalezi in gol)
- 10 minute pedalat la buna dispozitie, 5 minute pedalat constant si un pic mai intens decat pana in acest moment, 5 minute foarte usor

Zi pauza.

Antrenament 3

- Inot, 20 minute

Orice stil este de folos in prima faza. Incearca sa faci cat mai putine opriri la capete.

Saptamana 2

Antrenament 1

- Mers-alergare-mers: 30 minute
- Mers repede: 10 minute, alergare foarte usoara: 5 minute
- Mers repede: 5 minute, alergare intensa: 5 minute, mers: 5 minute
- Stop & stretching usor

Zi pauza.

Antrenament 2

- **Model 1.** Forta in circuit, toate grupele. Repeti o data.

sau
- **Model 2.** Forta cu greutatea corpului. Repeti de doua ori.

Zi pauza.

Antrenament 3

- Ciclism 45 minute
- 15 minute mers la buna dispozitie, 10 minute pedalat rapid cu cca 100 de rotatii pe minut (asta inseamna ca simti ca aproape pedalezi in gol)
- 10 minute pedalat la buna dispozitie, 5 minute pedalat constant si mai intens decat pana in acest moment, 5 minute foarte usor

Zi pauza.

Antrenament 4

- Inot, 30 minute

Orice stil este de folos in prima faza. Incearca sa faci cat mai putine opriri la capete.

Saptamana 3

Antrenament 1

- Mers-alergare-mers: 30 minute

- Mers repede: 5 minute, alergare medie-usoara (mareste ritmul fata de o alergare usoara obisnuita) 5 minute
- Mers repede: 5 minute, alergare intensa 5 minute (cat poti tu de repede), mers: 5 minute
- Stop & stretching usor

Zi pauza.

Antrenament 2

- **Model 1.** Forta in circuit, toate grupele. Repeti o de doua ori.
sau
- **Model 2.** Forta cu greutatea corpului. Repeti de 4 ori

Antrenament 3

- Ciclism, 55 minute
- 15 minute mers la buna dispozitie, 10 minute pedalat rapid, 10 minute pedalat la buna dispozitie
- 10 minute pedalat rapid si intens, 5 minute pedalat constant si mai intens decat pana in acest moment, 5 minute foarte usor

Zi pauza.

Antrenament 4

- Inot, 35 minute
- 10 minute incalzire la buna dispozitie
- 10 minute bras
- 10 minute crawl
- 5 minute revenire, orice stil

Incearca sa faci cat mai putine opriri la capete.

Saptamana 4

Este o saptamana mai usoara. In functie de cum va simtiti, puteti sa faceti 3 sau 4 antrenamente. Practic se repeta antrenamentele din saptamana 2 care in mod normal in aceasta perioada ar trebui sa vi se para usoare. Antrenamentul optional este cel de forta.

De preferat este sa nu va antrenati prea intens deoarece urmeaza saptamani mai grele.

Antrenament 1

- Mers-alergare-mers: 30 minute
- Mers repede: 10 minute, alergare foarte usoara: 5 minute
- Mers repede: 5 minute, alergare intensa 5 minute, mers 5 minute
- Stop & stretching usor

Zi pauza.

Antrenament 2 - OPTIONAL

- **Model 1.** Forta in circuit, toate grupele. Repeti o data

sau
- **Model 2.** Forta cu greutatea corpului. Repeti de doua ori

Antrenament 3

- Ciclism, 45 minute
- 15 minute mers la buna dispozitie, 10 minute pedalat rapid cu cca 100 de rotatii pe minut (asta inseamna ca simti ca aproape pedalezi in gol)
- 10 minute pedalat la buna dispozitie, 5 minute pedalat constant si mai intens decat pana in acest moment, 5 minute foarte usor

Zi pauza.

Antrenament 4

- Inot, 30 minute

Orice stil este de folos in prima faza. Incearca sa faci cat mai putine opriri la capete.

Saptamana 5

Antrenament 1

- Bicicleta – Alergare (brick), 50 minute
- Bicicleta, 30 minute cu intensitate medie
- Alergare, 10 minute cu intensitate medie
- Mers repede, 5 minute
- Mers repede revenire, 5 minute

Antrenament 2

- **Model 1.** Forta in circuit, toate grupele. Repeti de doua ori.

sau

- **Model 2.** Forta cu greutatea corpului. Repeti de 4 ori.

Zi pauza.

Antrenament 3

- Alergare, 25 minute
- Alergare usoara, 5 minute pentru incalzire
- Alergare medie-intensa, 15 minute
- Revenire alergare

Antrenamentul 4

- Ciclism, 40 minute
- 10 minute incalzire, 10 minute se merge mai intens intr-o parte a parcului care are si dealuri,
- 10 minute pedalat cu rotatii multe pe minut, peste 100, 5 minute mers tare (cat poti tu, dar sa poti sa tii un tempo de 5 minute), revenire 5-10 minute

Zi pauza.

Antrenamentul 5

- Inot 40 minute
- 200 metri incalzire craul
- 50 metri legati, pauza 30 secunde
- 75 metri legati, pauza 30 secunde
- 100 metri legati, 2 minute pauza, 200 metri bras

Saptamana 6

Antrenament 1

- Bicicleta – Alergare (brick), 50 minute
- Bicicleta, 30 minute cu intensitate medie
- Alergare, 10 minute cu intensitate medie
- Mers repede, 5 minute
- Mers repede, revenire, 5 minute

Antrenament 2

- **Model 1.** Forta in circuit, toate grupele. Repeti de doua ori.

sau

- **Model 2.** Forta cu greutatea corpului. Repeti de 4 ori.

Zi pauza.

Antrenament 3

- Alergare, 25 minute
- Alergare usoara, 5 minute pentru incalzire
- Alergare medie-intensa, 15 minute
- Revenire alergare

Antrenamentul 4

- Ciclism, 40 minute
- 10 minute incalzire, 10 minute se merge mai intens intr-o parte a parcului care are si dealuri,
- 10 minute pedalat cu peste 100 rotatii pe minut, 5 minute mers tare (cat poti tu, dar sa poti sa tii un tempo de 5 minute), revenire 5-10 minute

Zi pauza.

Antrenamentul 5

SIMULARE

- Inot-Ciclism-Alergare
- Inot 300 metri, in orice stil si asa cum poti. Ideea este sa faci cat mai multe bazine legate.
- Bicicleta 8km, pedalat in tempo (efort sustinut)
- Alergare 1,8km, alergat in tempo (efort sustinut)

Pauza intre inot si bicicleta trebuie sa fie de maxim 45 minute.

Pauza intre bicicleta si alergare trebuie sa fie de maxim 5 minute.

Saptamana 7

Antrenament 1

- Bicicleta – Alergare (brick), 50 minute
- Bicicleta, 30 minute cu intensitate medie
- Alergare, 10 minute cu intensitate medie
- Mers repede, 5 minute
- Mers repede revenire, 5 minute

Zi pauza.

Antrenament 2

- Alergare, 31 minute
- Alergare usoara, incalzire, 7 minute
- Alergare intensa, 5 minute
- Alergare usoara, 2 minute
- Alergare intensa, 5 minute
- Alergare usoara, 2 minute
- Alergare intensa, 5 minute
- Revenire alergare 5 minute

Antrenamentul 3

- Ciclism, 50 minute
- 10 minute incalzire, 10 minute se merge mai intens intr-o parte a parcului care are si dealuri, 5 minute pedalat usor, 10 minute pedalat in tempo si pe plat (efort sustinut), 5 minute usor, 5 minute mers tare (cat poti tu, dar sa poti sat ii un tempo de 5 minute), revenire 5-10 minute

Zi pauza.

Antrenamentul 4

- Inot-Ciclism. Brick
- Inot 300 metri, in orice stil si asa cum poti. Ideea este sa faci cat mai multe bazine legate.
- Bicicleta 8km, pedalat in tempo (efort sustinut).

Pauza intre inot si bicicleta trebuie sa fie de maxim 45 minute.

Saptamana 8

Antrenament 1

- Inot, 20 minute
- Incalzire, 5 minute
- 10 x inot accelerat de 10 metri cu 30 secunde pauza intre serii
- Revenire. Restul de timp pana se completeaza cele 20 minute

Zi pauza.

Antrenament 2

- Ciclism, 30 minute
- Incalzire, 5 minute
- 14 x accelerari de cca 30 secunde
- Revenire. Restul de timp pana se completeaza cele 30 minute

Antrenamentul 3

- Alergare, 25 minute
- Incalzire, 5 minute
- 10 x accelerari de cca 20 secunde
- Revenire. Restul de timp pana se completeaza cele 25minute

Zi pauza.

Sambata

Ziua competitiei! Bucura-te, este inceputul unei calatorii lungi si frumoase!

Limbajul specific in triatlon

Sunt cateva cuvinte si expresii care va vor fi de folos in aceasta odisee numita triatlon.

Acid lactic. Acidul lactic se formeaza din glucoza si este folosit de muschii care sunt in exercitiu pentru energie. Se considera ca muschii convertesc glucoza sau glicogen in acid lactic, dupa care acidul lactic este absorbit in mitocondriile din celulele musculare si convertit in energie. Acidul lactic este cel care creeaza febra muscular.

Baza. Este fundatia solida de fitness peste care poti sa construiesi putere si viteza.

Bidon aero. Este tipul de bidon care are o forma aerodinamica si este in general adaptat pe ghidoanele aero de pe bicicletele de contratimp sau triatlon.

Brick. Este un tip de antrenament in care se leaga doua probe, mai precis inot cu ciclism sau ciclism cu alergare.

Contra timp. Este un tip de antrenament sau o competitie in care mergi singur contra cronometru.

DQ. Descalificat din competitie.

DNF. Abandon (did not finish).

Duatlon. Cursa ce consta in alergare-bicicleta-alergare.

Exercitiu aerob. Orice tip de exercitiu care mentinut pe o perioada lunga la un nivel moderat mentine un puls ridicat. Daca mergi cu bicicleta de exemplu o perioada mai lunga de 10 minute este efort aerob, dar daca sprintezi puternic devine efort anaerob. Triatlonul este un sport cu precadere aerob.

Exercitiu anaerob. Orice efort ce presupune executie prin sprint, explozie sau interval foarte intens, in care glicogenul muscular sau zaharul din sange este consumat fara oxigen. Exemple de efort anaerobic este proba de 100 metri din atletism, probele de haltere, sprintul initial din proba de bob. In triatlon este folosit foarte rar genul acesta de efort.

Fartlek. Termen suedez pentru tipul de antrenament in care te "joci" cu viteza la buna dispozitie.

Ghidon Aero sau aero bar. Ghidon de contratimp sau de triatlon folosit in competitii de triatlon pe distanta lunga dar interzis in competitii unde este permis mersul la plasa.

Iepure. Este persoana care o alegi sa te "traga" intr-o cursa. Mai precis in spatele careia stai ca sa iti tina ritmul si sa iti duca trena.

Intervale. Antrenamentul cu interval este orice antrenament cardiovascular care implica un timp mai lung sau mai scurt de efort mare sau maxim si este imediat urmat de un efort de mica intensitate pentru refacere.

In ciclism si alergare cele mai populare antrenamente cu interval sunt cele de 5 minute si cele de 90 de secunde. In mod normal perioada de efort usor este mai mica decat perioada de efort intens.

Mers la plasa. Se intampla atunci cand mergi in spatele sau in lateralul cuiva astfel ca sa te feresti de vant. Mersul la plasa usureaza pedalarea cu pana la 30%.

MTB. Mountain Bike.

PA. Prag aerob.

PB. Personal best sau cel mai bun timp personal pe o anumita proba.

Pluton. Grup largit de ciclisti care concureaza intr-o competitie de ciclism sau care doar se antreneaza.

Puls minim. Este pulsul pe care il ai dimineata imediat dupa ce te-ai trezit.

Puls maxim. Este cel mai mare puls inregistrat vreodata de tine.

RP. Record personal.

Serie negativa. Este atunci cand termini prima jumatate a unui antrenament sau competitie mai tare decat in prima jumatate.

Simulare. Este tipul de antrenament in care faci toate cele trei probe cu pauze foarte mici intre ele astfel simuland triatlonul.

TRICHALLENGE

Trisuite. Costum de triatlon in care poti sa faci toate cele trei probe. Poate sa fie in doua piese sau intr-una singura.

VO2max. Reprezinta rata cea mai inalta la care oxigenul poate fi luat si utilizat in timpul antrenamentului de o persoana.

Zona de tranzitie. Este zona in care sunt depuse bicicletele pentru proba de ciclism a triatlonului. Se numeste “zona de tranzitie” deoarece aici se face tranzitul dintre toate cele 3 probe ale triatlonului.

Wetsuite. Costum de neopren pentru triatlon. Atentie, costumele de neopren de scufundari sau pentru windsurf, nu isi fac treaba si la triatlon.

