

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
--------------	---

1

TWOJE NOWE WYZWANIE 13

Dystanse wyścigów	15
Wybór zawodów i zgłoszenie udziału	17
Twoje pierwsze zawody	17
Czy zdołasz tego dokonać?	18
Nowy sport (albo trzy)	20

2

TWÓJ TRIATHLONOWY STYL ŻYCIA 23

Motywacja	24
Regeneracja	27
Waga i ćwiczenia	28
Ćwiczenia i starzenie się	39

3

TWOJE ODŻYWIANIE 41

Tankowanie przed treningiem	42
Tankowanie podczas treningu	45
Tankowanie po treningu	53
Jedzenie przez resztę dnia	54

4

TWOJE WSPARCIE 65

Wsparcie emocjonalne	65
Wsparcie w treningu	67
Wsparcie techniczne	68
Gdzie znaleźć więcej informacji?	71

5

TWOJE PŁYWANIE 73

Nieprawidłowa technika	74
Utrwalanie właściwej techniki	76
Gdzie pływać?	78
Sprzęt do pływania	82

6

TWOJA JAZDA NA ROWERZE 87

Twój rower	88
Pozostałe wyposażenie rowerowe	98
Podstawowe umiejętności w jeździe na rowerze	104
Bezpieczeństwo na rowerze	110

7

TWOJE BIEGANIE 123

Dobra technika biegu	124
Wypracowywanie kondycji u świeżo upieczonych biegaczy	126
Zachowywanie zdrowia	126
Gdzie biegać?	130
Bieganie w upale	132
Sprzęt do biegania	134

8

TWOJE MIĘŚNIE 139

Wzmacnianie	140
Ćwiczenia siłowe	144
Fazy treningu siłowego	155
Zwiększanie Twojej elastyczności	158

9

TWÓJ PLAN TRENINGOWY 165

Zyskiwanie sprawności: szersze spojrzenie	166
Znajdowanie odpowiedniego planu treningowego	168
Co robić, kiedy sprawy nie toczą się zgodnie z planem?	189

10

TWÓJ ZAAWANSOWANY SPRZĘT DO TRENINGÓW 191

Pulsometry	193
Mierniki mocy	197
Urządzenia GPS	198
Akcelerometry	199
Powrót do przyszłości	200

11

TWÓJ PIERWSZY TRIATHLON 203

Tydzień przed wyścigiem	204
Dzień przed wyścigiem	204
Poranek w dniu zawodów	209
Start zawodów	219
Po wyścigu	224

Epilog	227
Dodatek A. Treningi	231
Dodatek B. Lista sprzętu	259
Dodatek C. Materiały na temat triathlonu	263
Słowniczek	267
O autorze	271