

Тренировка переходов с вида на вид в триатлоне.

Подготовка к дистанциям по триатлону включает в себя несколько видов: плавание, велосипед, бег. Но помимо их подготовки необходимо акцентировать внимание на переход с вида на вид (связки). У нас существует несколько типов связок на дистанции – плавание-велосипед, велосипед-бег, плавание-бег-плавание. Тренировка каждой связки в процессе подготовки спортсмена для любой дистанции важна, хотя им не всегда уделяется должное внимание. Рассмотрим каждую из них.

Плавание-велосипед. Переходы между плаванием и бегом в триатлоне, в частности в олимпийском, достаточно актуальны. В нескольких случаях нам приходится быстро бежать после плавания: 1. После очередного плавательного круга. Встречаются плавательные дистанции с выбеганием на сушу между каждым кругом. Выбегать из воды – сложности не представляет, а начинать плавание после короткого и интенсивного бега сложно. При этом нужно учитывать, что пробежав по земле можно улучшить свою позицию на следующем круге. 2. Бег в транзитную зону после плавания. Иногда на соревнованиях до первой транзитной зоны нужно бежать достаточно далеко (до 800 метров). Если спортсмен может переключиться быстро из горизонтального положения в вертикальное, то можно отыграть часть времени, которое проиграли в плавании.

Если после плавания спортсмен быстро вработывается в бег, это означает, что его сердце успевает перекачать кровь, ее перераспределение в организме происходит достаточно оперативно. В результате есть шанс для хорошего выступления. Играет роль также готовность в плавании, если дистанция отработана на 70 % от максимально возможного уровня интенсивности, то переход к бегу воспримется значительно легче, чем если дистанция отработана на 100%. Возможно головокружение, но это нормальное состояние.

Необходимо отметить также, что самый эффективный способ тренировки переходов являются соревнования. На второстепенных соревнованиях можно сделать акцент на определенных элементах и проработать их с определенной интенсивностью. Например, максимально быстро добежать до транзитной зоны. Здесь хороши будут соревнования по акватлону – бег-плавание- бег.

Переходим к циклам подготовки. Выделяются два: подготовительный и предсоревновательный цикл выполнения связок при подготовке (рис.1).



Рис. 1. Циклы выполнения связок.

Подготовительный. Особенно важно включать его в тренировочный процесс для спортсменов с главным стартом – Ironman, Half Ironman. При написании плана тренер ориентируется на аэробные нагрузки с низким порогом лактата.

Предсоревновательный. Продолжаем включать эту связку в планы для Ironman, Half Ironman, а также вводим для олимпийских дистанций и спринта. Задания ориентируются на выполнение с меньшим интервалом и с более высокой скоростью, чем соревновательная. Возможны несколько интервальных связок за тренировку с высокой скоростью. Интервал между связками минимум 10 минут.

Теперь по очереди примерные схемы заданий. Подготовительный цикл (рис 2). Я разбиваю на две группы связку плавание-вело, поскольку условия тренировок у наших спортсменов различны. Кто то тренируется в тренажерном зале, некоторые выезжают на сборы.

плавание велосипед	плавание велостанок	плавание бег
<ul style="list-style-type: none"> • плавание от 60-90 мин (по заданию) + переход на вело не более 10 мин + велосипед 2-3 часа • 1-2 раза в неделю 	<ul style="list-style-type: none"> • плавание 500 м. по заданию + 10 мин аэробный • 3-4 серии 	<ul style="list-style-type: none"> • плавание 500 м по заданию + 1 мин приседаний • 3-4 серии без отдыха

Рис.2. Примерные схемы заданий для подготовительного цикла.

Плавание- велосипед. Это как раз для спортсменов, которые выезжают на сборы и есть возможность плавать и выезжать на вело. Примерная схема -

плавание от 60-90 мин (по заданию) + переход на вело не более 10 мин + велосипед 2-3 часа. Частота выполнения 1-2 раза в неделю.

Плавание – велостанок. плавание 500 м. по заданию + 10 мин аэробный. повторяется 3-4 серии. Это как раз для тренажерных залов, когда есть возможность сесть только на станок.

Плавание- бег. Примерная схема такая: плавание 500 м по заданию + 1 мин приседаний. 3-4 серии без отдыха. Это опять же в условиях тренажерного зала приемлемо.

Велосипед-бег. Выполняется тренировка в аэроном режиме с низким уровнем лактата, необходимо концентрировать внимание на быстром переодевании до 3 минут. Такие связки необходимо делать для привыкания мышц на смену работы велосипедных мышц на беговые, что облегчит вработывание этого сегмента на бег. Примерная схема: велосипед 60-90 км + бег 4-10 км. В условиях тренажерного зала: велостанок 1 час + бег 30-60 мин.

Предсоревновательный цикл (рис.3).

плавание - велосипед (велостанок)	плавание - бег
<ul style="list-style-type: none">• плавание 300 м. + быстрый переход на вело или станок + 3 км вело + 10 мин активный отдых (закатка).• 3 серии• 1 раз в неделю	<ul style="list-style-type: none">• плавание 4*50 прогрессивно + отдых 15 сек. + 2*15 приседаний через 30 сек отдыха• плавание 2*100 (80-90%) отдых 20 сек + 2*15 приседаний отдых 30 сек• 100 max + 25 приседаний

Рис. 3. Примерные схемы заданий для предсоревновательного цикла.

Плавание-велосипед (велостанок). Плавание 300 м. + быстрый переход на вело или станок + 3 км вело + 10 мин активный отдых (закатка). 3 серии 1 раз в неделю.

Плавание-бег. Плавание 4*50 прогрессивно + отдых 15 сек. + 2*15 приседаний через 30 сек отдыха. Плавание 2*100 (80-90%) отдых 20 сек + 2*15 приседаний отдых 30 сек . 100 max + 25 приседаний.

Вело-бег. Дистанция уменьшается, возрастает интенсивность и количество повторений с мин отдыхом при переодевании до 30 сек. Пример тренировки: велосипед 5-30 км + бег 1-5 км.