

# OBSAH

Úvodem .....	11
<b>JAK NA TRIATLON.....</b>	<b>13</b>
Trénink podle trenéra, internetu nebo sociálních sítí .....	14
<b>PLAVÁNÍ .....</b>	<b>21</b>
Plavání: noční měra běžců .....	22
Zima ve znamení plavání .....	26
Tréninkové prostředky v plavání .....	33
Plavání (metody tréninku) .....	38
Plavání (metody pro triatlon) .....	43
Nejlepší plavecké tréninky .....	48
Doporučené plavecké vybavení .....	54
Z plavce triatletem .....	57
Zlepšování plavecké techniky v létě .....	60
Plavání na otevřené vodě .....	63
Neopreny a vše, co o nich potřebujete vědět .....	68
<b>CYKLISTIKA .....</b>	<b>75</b>
Z cyklisty triatletem .....	76
Trénink na triatlon – cyklistika .....	82
Metody cyklistického tréninku pro triatlon .....	87
Tréninkové prostředky v cyklistice .....	94
Jak trénovat na kole, když to venku nejde? .....	99
<b>BĚH .....</b>	<b>103</b>
Z běžce triatletem .....	104
Kolo a plavání k běhu patří .....	108
Metody běžeckého tréninku pro triatlon .....	111
Běžecké tréninkové prostředky pro triatlon .....	117
Zvyšování běžeckého objemu .....	122
Jak běhat v horkém létě? .....	128

Běh v horku . . . . .	131
Význam rovinek při běhu . . . . .	136
Vliv hmotnosti na běžecký výkon . . . . .	138
Trénink na běhátku . . . . .	141
Jak si vytvořit návyk na běhání . . . . .	143
Kdy přerušit trénink? . . . . .	145
Jak se vrátit do tréninku po zranění (nemoci)? . . . . .	147
Jak se vrátit k běhání po vynucené pauze . . . . .	150
15 zlatých rad, jak vyžrát nad stagnací . . . . .	153
Jak a proč běhat v zimě (anebo aspoň nepřestat) . . . . .	155
Trénink běhu v zimě . . . . .	158
16 rad a doporučení, jak překonat obavy z prvního závodu . . . . .	162
Jak u běhu vydržet až do důchodu . . . . .	165
TRIATLON . . . . .	171
Triatlonový rok . . . . .	172
Kolik stojí vybavení na první triatlon? . . . . .	177
Jak si vybrat první triatlonový závod v životě. . . . .	182
Jak na první triatlon – logistika . . . . .	184
Užijte si triatlonový „kraťásek“ . . . . .	190
Trénink na krátký triatlon – depa a závod . . . . .	194
Krátký triatlon . . . . .	199
Trénink na krátký triatlon . . . . .	203
Poloviční „železnák“ . . . . .	213
Střední a dlouhý triatlon: výzva pro vytrvalce . . . . .	217
Trénink na střední triatlon . . . . .	222
Jak na dlouhý triatlon . . . . .	225
Trénink na dlouhý triatlon . . . . .	229
Depa – čtvrtá disciplína triatlonu . . . . .	233
Trénink mezi závody . . . . .	236
Diagnostika prvních závodů a co se ještě dá udělat pro zlepšení . . . . .	241
Jak vypadá podzim budoucího triatleta . . . . .	247
Podzim triatlonisty . . . . .	249
Jak se připravovat přes zimu . . . . .	253
Prodlužte si sezonu . . . . .	258
Posezonní regenerace . . . . .	262
Odpočinek dělá mistry . . . . .	264

Přetrénování – jak ho poznat a řešit . . . . .	268
Objemový trénink na triatlon . . . . .	275
Dvoufázový trénink . . . . .	279
Tepové frekvence při triatlonu a tréninku jednotlivých disciplín. . .	284
Jak nejlépe zregenerovat a znovu se připravit mezi častými závody .	289
Posilování triatleta . . . . .	293
Posilování triatleta detailněji . . . . .	295
Výživa triatleta . . . . .	299
Jak na duatlon. . . . .	302
Jak na aquatlon. . . . .	304
Swimrun . . . . .	307
Jak na zimní triatlon . . . . .	313
Doplňkové sporty – co dokáže efektivně zastoupit běh. . . . .	317
Jak se psychicky připravit na ultra . . . . .	320
21 otázek a odpovědí . . . . .	327

## **ZA ROK IRONMANEM. . . . . 337**

Březen aneb začínáme . . . . .	338
Duben ve znamení plavání . . . . .	343
V květnu na kolo . . . . .	349
Červnové běhání . . . . .	353
Závodní červenec a srpen. . . . .	359
V září je čas na analýzu . . . . .	368
Říjnová pohoda . . . . .	373
V listopadu zpátky do boje. . . . .	379
Prosinec a leden patří objemům . . . . .	385
Únor aneb objem, objem, objem . . . . .	393
Březen čili na výbavě záležití . . . . .	399
Duben aneb objemy narůstají . . . . .	405
Květen: o výsledku rozhodne kolo. . . . .	410
Červen aneb ladíme na závod. . . . .	416
Červenec aneb léto plné triatlonu . . . . .	424
V srpnu triatlonistům sezona nekončí . . . . .	430