
Obsah

	Předmluva	5
(I)	Všeobecné informace	7
	Úvod, cíl	7
	Používané zkratky	8
	Co je triatlon (TT), co Železný muž (ŽM), definice	8
	Vznik a vývoj	9
	Smysl TT	10
	Prvé ročníky TT v ČSSR	13
	Kdo se účastní TT	17
	Teorie, obtížnost, rozdělení, doporučené objemy TT	18
(II)	Organizace všeobecně	22
	Základní informace	22
	Schéma složení organizačního výboru	23
	Návrh pravidel závodního triatlonu	24
(III)	Vlastní organizace	28
	Kdy nejlépe organizovat	28
	Kde	28
	Kdy začít a kterou disciplínou	29
	Pořadí disciplín	29
	Přestávky mezi disciplínami	29
	Měření času	30
	Počet účastníků	30
	Kdo může být pořadatelem	31
	Podmínky účasti	31
	Finanční náročnost	31
	Problémy s organizací	32

	Jaké orgány je nutné informovat	32
	Propagace	32
	Lékařské zajištění	32
	Odznamy, diplomy, medaile	32
	Čeho se vyvarovat, na co nezapomenout	33
	Zakončení triatlonu	33
(IV)	Jednotlivé disciplíny — základní informace	34
	Plavání a otužování	34
	Cyklistika	37
	Běh	40
(V)	Strava	42
	Co jíst a pít	42
	Občerstvení	51
	Spánek	51
(VI)	Trénink	52
	Závodní a nezávodní triatlon, volný čas	52
	Objem a intenzita fyzické zátěže při triatlonu	53
	Zatížení při TT	54
	Univerzální fyzická kondice	55
	Vliv tělesné aktivity na výměnu látkovou	55
	Možnost použití hodnot pulsové frekvence pro kontrolu zatížení	56
	Vytrvalost a její rozvoj	57
	Únava a vytrvalost	57
	Základní složky metod rozvoje vytrvalosti	59
	Způsoby zvyšování aerobních možností organismu	59
	Vlastní příprava	61
	Vliv tri-tréninku na lidský organismus	62
	Tréninkový efekt tri-tréninku	63
(VII)	Závěrem	64
	Zvláštní zkušenosti	64
	Názory na triatlon	64
	K názorům lékařů	65
	Budoucnost triatlonu	71
	Slova závěrem	71
(VIII)	Použitá literatura	73