

Obsah

Triatlon – obecné otázky	7
1 Mám se bát triatlonu?	9
2 Jaké jsou vzdálenosti v triatlonu?	9
3 Kdo může triatlon provozovat? Existují nějaká omezení?	10
4 Když se podívám na objemy ironmana, tak to přece nemůže být zdravý sport! Dvanáct a více hodin ti oddělá nohy! Nebo ne?	11
5 Je to sport, který může člověk dělat celý život, anebo jsme limitováni talentem a kondicí?	12
6 Jaké jsou fyzické a psychické předpoklady triatlonu?	13
7 Dá se triatlon užít, nebo je to pokaždé dřina a jen pláč a slzy? Když tě člověk vidí při závodě, jsou chvíle, kdy se směješ na celé kolo, nebo dokonce povzbuzuješ ostatní!	15
8 Jak začít, když jsem nikdy pořádně nesportoval, ale triatlon vypadá tak efektně?	16
9 Je triatlon náročný finančně? Když vidím ty časovkářské speciály za čtvrt milionu...	17
10 Není kombinace tří sportů náročná na trénink?	19
11 Dá se absolvovat ironman, když chodím normálně do práce a nechci sportu podřídít chod celé rodiny?	20
12 Je mi 17 let a chtěl bych se připravit na ironmana. Doposud jsem moc nesportoval, jen trochu běhám. Co proto musím udělat?	21
13 Jak je to s holením těla u triatlonistů?	21
14 Triatlon jsou jen tři disciplíny, ale ty vždycky mluvíš i o čtvrté. Proč?	22
15 Jak dlouho trvá triatlon?	23
16 Dělán triatlon už deset let a syn (7 let) by rád šel v mých stopách. Jak je to se zátěží dětí? Vím, že plavání se později bude učit hůř, ale co zátěž na klouby, není to ve vývinu spíš na škodu?	23

- 17** Kdo je podle tebe největší triatlonista všech dob a inspiroval ses nějak jeho tréninkem? 24
- 18** Jaké jsou podle tebe největší prohřešky triatlonisty? 24
- 19** Čeho bych se měl v tréninku vyvarovat, abych mohl tak dlouho závodit jako ty? 25
- 20** Náš syn (10 let) začal pod manželovým vedením závodit v triatlonu. Manžel s ním závody nejen objíždí, ale taky na něj při závodě hodně křičí a nutí ho jít úplně naplno, takže syn v cíli často brečí. Je to v pořádku? Neznechutí mu tím spíš sport? 26
- 21** Jak je možné, že současná generace triatlonistů je mnohem rychlejší než předchozí? 26
- 22** Prý by velké procento hobi triatlonistů klidně dopovalo, jen aby se umístilo lépe. Je to normální? 27

Plavání

29

- 23** Kolik kilometrů se plave při triatlonu? 31
- 24** Umím plavat jenom prsa, můžu si zkusit triatlon? 31
- 25** Jsem slabý plavec. Čemu bych se měl rozhodně vyhnout na startu mého prvního triatlonu v plavecké části a na co se soustředit v dalších disciplínách? 32
- 26** Mohu si na plaveckou část triatlonu vzít ploutve, plavecký piškot nebo plavecké packy? 33
- 27** Kdy je možné použít při plavecké části triatlonu neopren? 33
- 28** Jaký typ neoprenu je nejlepší pro závod, když se teplota vody pohybuje těsně pod limitem, kdy je plavání v neoprenu povoleno? Je lepší mít kratší neopren pod kolena nebo raději dlouhý? 34
- 29** Plavu výhradně styl prsa, a to hodně pomalu. Má i pro mne význam pořídit si na závody neopren? 34
- 30** Přečítám z plaveckého stylu prsa na kraula a začal jsem pociťovat bolest mezižebních svalů pod pravou paží. Může to být z toho kraula? 35
- 31** Poměrně slušně plavu v bazénu, ale triatlon se koná venku. Má toněkjaká specifika, na která bych si měl dát pozor? 36

- 32** Na co se mám soustředit při plaveckém tréninku v bazénu, pokud mám sportovní hodinky? 37
- 33** Jak se díváš na použití různých plaveckých pomůcek při tréninku? 37
- 34** Viděla jsem, že někteří triatlonisté používají k plaveckému posilování gumy. Je to k něčemu? 39
- 35** Do bazénu se dostanu jen jednou týdně a chtěl bych trénink plavání podpořit použitím taháním gum. Jak na to? 39
- 36** Strašně se mi mlží brýle, když zaberu naplno a voda není zrovna studená. Co dělat, aby se brýle nemlžily? 40
- 37** Už dvakrát se mi stalo, že mi někdo při plavání strhl brýle. Dá se tomu nějak bránit? 40
- 38** V bazénu chodím na organizované tréninky s klubem, ale když v létě vyrazím plavat ven, tak trochu tápu. Poradíš nějaké motivy? 41
- 39** Při plavání umím dýchat jen na pravou stranu. Můj plavecký trenér mi doporučuje, abych se naučil dýchat na každý třetí záběr. Já mám ale strach, že to v závodě potom neudýchám. 42
- 40** Jaká technická cvičení doporučuješ pro plavání? 42
- 41** Jak se co nejrychleji vysvléct z neoprenu? 43
- 42** Jak se orientovat na otevřené vodě? 43
- 43** Co je lepší: vysoký loket, nebo natažená ruka pod vodou? 44
- 44** Kdysi jsem si nechal dělat analýzu kraula a bylo to dost skličující, prý jsem nic nedělal správně. Co považuješ za největší prohřešky ty, když se o tobě ví, že nejsi rozený plavec...? 45
- 45** Jaký význam má plavání v háku? 46
- 46** Zúčastnil jsem se plaveckého kurzu na ladné plavání, total immersion. Po pár týdnech sice plavu na pohled lépe, ale rozhodně ne rychleji. Co je špatně? 47
- 47** Ty jsi stoupencem vyšší frekvence záběrů při plavání. Proč? A musím plavat frekvenčně, když dobře splývám? 48
- 48** Co považuješ za nejdůležitější věc pro plavání? Frekvenci, vysoký loket, dlouhý záběr? 48

- 49** V bazénu už se cítím celkem jistě, ale poslední závod v moři s vlnami jsem téměř nedoplavala. Jak se na to připravit? 49
- 50** Plavání jsem se věnoval už v dětství a v bazénu jsem jak doma. Po přechodu na triatlon ale pořád bojuji se strachem z toho, co mě ve vodě čeká. Hrozí mi na nějakém závodě skutečné nebezpečí? 50
- 51** Nejsem zdatný plavec ani cyklista, ale tak dvakrát týdně běhám. Bojím se, že plaveckou a cyklistickou část nezvládnu. Měl bych se nejdřív zdokonalit v plavání a trochu se zlepšit v jízdě na kole? 51

Cyklistika

53

- 52** Všiml jsem si, že na kole sedíš hodně na špičce. Zkoušel jsem to, ale nevyhovuje mi to. Je to v něčem výhodnější? 55
- 53** Při cyklistické části půlželeznáka mám problém s posedem. Bolí mě záda. Dá se s tím něco dělat? 55
- 54** Na kole mě v aeroposedu strašně bolí za krkem a nevydržím tak jet víc než půl hodiny, natož 5 hodin. Dá se s tím něco dělat, nebo mám prostě smůlu? 56
- 55** Jak mohu aerodynamicky optimalizovat posed na kole? 57
- 56** Jak se jezdí na závodním triatlonovém speciálu? 57
- 57** Jak často je třeba měnit cyklistickou přilbu? Už ji mám čtyři sezóny... 58
- 58** Bojím se sjezdů a nejsem schopný zalehnout do hrazdy. Dá se to nějak natrénovat? 58
- 59** Pořídil jsem si karbonová kola a jsem strašně nepříjemně překvapený, jak špatně najednou brzdím. Při posledním závodě jsem málem skončil v příkopu. Je to normální nebo něco dělám špatně? 59
- 60** Jaká technická cvičení doporučuješ pro cyklistiku? 59
- 61** Jakou průměrnou frekvencí šlapání bych měl držet při závodě? 60
- 62** Jak zjistím své FTP? 61
- 63** Jaký tlak v duších přináší optimální výsledky? 61

- 64** Potřebuju wattmetr? 62
- 65** Nemám wattmetr, tak by mě zajímalo, jestli existuje nějaký vzorec pro přepočítání wattů na tepovku? 62
- 66** Jak můžu na kole nejrychleji zvýšit hodnoty $VO_2\text{max}$? 63
- 67** Jakou roli na kole hraje čelní odpor vzduchu? 64
- 68** Která varianta aerodynamického testu je přesnější: na ovále, nebo v aerodynamickém tunelu? 64
- 69** Jaký smysl má jízda v háku? 65
- 70** Měl bych jako triatlonista dokonale rozumět svému kolu? Zatím si po každém defektu musím volat taxíka! Co považuješ za základní technickou dovednost pro triatlonistu? 66
- 71** Nemohl bys mi doporučit nějaké tréninkové prvky na zdokonalení ovládnutí kola? 67
- 72** Když prší, trénuju radši na cyklotrenažeru. Když prší v závodě, bojím se, že spadnu. Co mám dělat? 68
- 73** Jak se trénuje čůrání za jízdy? 68
- 74** Od té doby, co mám dítě, jezdím sjezdy mnohem opatrněji. Dá se tahle ztráta nějak kompenzovat? 69
- 75** Mám si na zimu pořídit válce na trénink cyklistiky? 69

Běh

71

- 76** Možnost vyzkoušet triatlon mě vždycky lákala. Mám ale obavu, že pokud se souběžně pustím do tréninku plavání a cyklistiky, přijdu o část své běžecké rychlosti. Dá se to nějak odhadnout? 73
- 77** Kolik tréninku bych měl absolvovat v botách s karbonovou vložkou? 74
- 78** Jaká technická cvičení doporučuješ pro běh? 74
- 79** Když běžím v základní oblasti, tak mám pocit, že je to strašně pomalu. Je to špatně? 75
- 80** Jaký význam má běh v háku? 75
- 81** Můj osobák na maraton je 2:50 hod. Na ironmana trénuju už 3 roky a nedaří se mi zaběhnout v závodě maraton pod 3:30 hodin. Nevím, co mám dělat? 76

82 Co si myslíš o bosém běhání? Jednu dobu to byl velký trend a pokud vím, sám se občas naboso proběhneš. Mně to láká taky... 77

83 Jakou mám zvolit strategii na běhu, když se mě drží soupeř jako klíště, resp. jak daleko od cíle bych měl začít finišovat ze skupinky běžců? 78

Výkonnostní diagnostika 79

84 Vyplatí se mi jako amatérskému triatlonistovi, abych si nechal dělat výkonnostní diagnostiku a pravidelně si měřil laktát a spiroergometrii? 81

85 Co má podle tebe větší význam: testování laktátu, core sensor nebo supersapiens, tedy glukózový monitor metabolismu? 82

86 Doporučil bys pravidelné videoanalýzy techniky plavání, cyklistiky i běhu? A pokud ano, jak často? Když se podívám na Emila Zátopka, nejsem si jistý, že běhal technicky správně... 82

87 K čemu je dobré měření variability srdeční frekvence (HRV) a poskytuje mi relevantní data? 83

Vybavení 85

88 Jakou roli hrají „speciální vychytávky“? Hrazda, elektrické řazení, karbonové boty, kapkovitá helma, neopren, oholené nohy prý ušetří 4 watty na kole... 87

89 Má smysl používat cyklistický wattmetr, a pokud ano, jak ho můžu efektivně využít při tréninku? 88

90 Uvažuji o tom, že si pořídím plaveckou tréninkovou lavici Vasa nebo bazén s protiproudem. Co bys doporučil? 90

91 První triatlon jsem absolvoval bez neoprenu a pořádně jsem vymrzl. Teď jsem dostal surfařský dlouhý neopren. Je možné v něm absolvovat triatlon? 90

- 92** Plánuju začít s triatlonem a chtěl bych si koupit silniční kolo (doposud jsem měl jen MTB) a nevím, zda si pořídit silniční, nebo triatlonový speciál. 91
- 93** Jak se starat o neopren, aby co nejdéle vydržel. A jak dlouhou má životnost? 91
- 94** Chci si pořídit triatlonový speciál. Na čem záleží? Jaký rám je nejrychlejší? 92
- 95** Jsem ambiciózní hobík a rád bych patřil mezi nejlepší ve své věkové kategorii. Má pro mě smysl nechat si udělat aerodynamický test v tunelu? 93
- 96** Jaký typ cyklistických bot bys doporučil pro olympijskou distanci? 93
- 97** Uvažoval jsem o koupi kompresních návleků, abych je mohl mít i pod neoprenem a neztrácel čas oblékáním, ale pak mě napadlo, že by podkolenky měly být účinnější, protože začínají krev „rozhánět“ už od chodidla. Je možné vzít pod neopren i podkolenky? 94
- 98** Kdybys měl neomezené finanční prostředky a mohl si vybrat nejdůležitější výbavu na kolo, co by to bylo? 95
- 99** Co očekáváš z hlediska výraznějších změn a inovací v následujících letech v triatlonu? 95
- 100** Na kterých online platformách je podle tebe nejlepší trénovat? Moc nerozumím rozdílům mezi jednotlivými poskytovateli. 96
- 101** Právě jsem si koupil nové triatlonové kolo za téměř 200 000 Kč. Předtím jsem jezdil na normální silničce (80 000 Kč) s vysokými ráfky. O kolik budu s výškou 180 cm a hmotností 80 kg na novém kole rychlejší? 97
- 102** Kolik párů bot bych měl mít, abych šetřil nohy? Naběhám tak 30 km týdně, ale časem bych se rád dostal na 80... 98
- 103** Dodržuješ doporučenou životnost závodních/tréninkových bot? 99
- 104** Jak převážet diskové kolo na triatlonové závody? 99
- 105** Jakou úsporu času/výkonu ti poskytuje použití diskového kola při závodě a kdy mu dáváš přednost? 100

- 106** Je nutné vést si tréninkový deník? 103
- 107** Potřebuju strukturovaný trénink? 103
- 108** Je nutné najmout si trenéra, nebo si zvládnou postavit trénink s pomocí univerzálních tréninkových rad z webu? 104
- 109** Hledám kouče a nejsem si jist, jak ho najít. Každý láká na něco. Jak si vybrat toho správného? 106
- 110** Jaké máme tréninkové oblasti a k čemu je rozlišujeme? 107
- 111** Jak vypadá stavba tréninkové jednotky, aby byl trénink smysluplný? 108
- 112** Jak mám přizpůsobit tréninkový plán realitě? 109
- 113** Jaké tréninkové objemy bych měl zvládnout, abych závod absolvoval v daném limitu? 110
- 114** Jak nejlépe zkombinovat plavání, kolo a běh do tréninkového programu? 110
- 115** Musím trénovat každý den, abych zvládl uplavat 3,8 km, ujet 180 km na kole a uběhnout maraton? 111
- 116** Jaký tréninkový set mě nejvíc posune, když jsem slabý v plavání, na kole a při běhu? Platí to pro všechny úrovně výkonností? 112
- 117** Má pro mě smysl tréninkový kemp? Organizátoři ho propagují jako jedinečnou šanci na zvýšení výkonu, ale podle statistik se až 80 % účastníků vrací přetrénovaných. 114
- 118** Jakými tréninky můžu zlepšovat odolnost vůči únavě, když mám v plánu absolvovat dlouhý triatlon? 115
- 119** Jak se dostat do top formy? V kolika závodech v životě jsi byl v top formě? Někteří triatlonisté mluví o maximálně 5 % závodů za život... 116
- 120** Dá se s tréninkovým objemem 10 hodin týdně dokončit poloviční ironman pod 5 hodin? 117
- 121** Hodně triatlonistů ráno plave a po práci zařazuje běh nebo kolo. Tvrdí přitom, že je to tak správně, protože při ironmanu také ráno plaveš, přes den jedeš na kole a odpoledne či večer běžíš, takže si zvykneš na ten rytmus. Já mám ale zkušenost, že když jdu ráno běhat nebo na kolo, je trénink kvalitnější a naopak při plavání po práci necítím tak velkou únavu. 118

- 122** Chtěl bych do roka zkusit svůj první ironmanský závod a váhám, jak si poskládat trénink. Kvůli vytíženosti zvládnou tréninkový objem jen cca 10–12 hodin týdně, přemýšlím tedy, jestli se koncentrovat na tvorbu delších vytrvalostních schopností, tj. prodlužovat postupně úseky běhu i kola a na rychlost trochu kašlat, nebo trénink rozložit do kratších úseků, které jsou i více o rychlosti. Rád bych to dal za nějakých 13–14 hodin. 119
- 123** Jsem hlavně běžec, ale láká mě triatlon – olympijské tratě. Kvůli práci ale stíhám trénovat jen čtyřikrát týdně. Momentálně 3× týdně běhám a jednou týdně chodím hrát fotbal. Chci to změnit a 1× týdně dát spinning, 1× plavání a 2× běh. Je to vhodný postup? 120
- 124** Některé dny se mi nedaří k tréninku dostat vůbec, jindy (víkendy) bych stihla trénovati dvakrát. Jak to zkombinovat? 120
- 125** Chtěl bych příští rok poprvé vyzkoušet dlouhý triatlon a potřeboval bych poradit, jaké tréninkové objemy bych měl absolvovat. Doposud jsem za sezonu obvykle natrénoval 900 hodin – cca 13 000 km kolo, 1 100 km běh a plavání nic moc. Mohl bys mi také doporučit nějaký závod u nás, který by svým profilem vyhovoval začátečníkovi? 121
- 126** Mám problém se skloubením běžeckého a cyklistického tréninku. Pořídil jsem si trenažér, točím na něm cca tři hodiny týdně a vidím, že výkonnost jde nahoru. Mám ale pocit, že mi to potom moc neběhá, jako by se mi nohy lepily na asfalt. Je nějaký postup, jak nohy z kola rozběhat? 122
- 127** Běhám, plavu, jezdím na kole 6 let, v průměru 10–12 hodin týdně, ale výkonnostně se neposouvám. Co s tím? 123
- 128** Když nemám prostor vyběhnout si po cyklistické vyjíždě, co můžu dělat? 124
- 129** Existuje nějaký jednoduchý ukazatel, který je možné používat denně a který mi určí, nakolik jsem připravený k tréninku? Na webu najdeme celou řadu „vychytávek“ od speciálního prstenu, řada aplikací nám udává výkon naší „baterie“ ... 124

- 130** Přes rok stíhám trénovat v pohodě každý den, někdy i dvoufázově, ale o prázdninách je všemu konec. Větší starost o děti, dovolená, práce na zahradě... Takže paradoxně zbývá mnohem méně času na trénink. Mohl bys mi doporučit nějaké intenzivní sety na prázdniny, na které nepotřebuju tři hodiny? 125
- 131** Dcera (18 let) nemá moc štěstí na partnery a od posledního rozchodu trénuje dvakrát denně, přibližně 4 hodiny. Už nám s manželem připadá jako stín, dokonce přestala menstruovat. Není to škodlivé? 126
- 132** Co je to negativní split? 127
- 133** Jaký je rozdíl mezi aerobním a anaerobním tréninkem? 128
- 134** Jaké by mělo být optimální rozložení kilometrů jednotlivých disciplín v tréninku? 129
- 135** Proč bych měl trénovat intervaly? Nebylo by lepší prostě běžet delší vzdálenost co nejrychleji? 130
- 136** Co bys doporučil jako ideální kombinaci, když jsem vysadil trénink z pracovních důvodů na skoro 3 měsíce? Předtím jsem trénoval 6 hodin týdně, především hodně běhal. Teď mám o 6 kilo víc. 131
- 137** Pročítám nejrůznější fóra a mám pocit, že co trenér, to názor. Naposledy mě zarazilo, když jeden trenér tvrdil, že své klienty nechá v tréninku před ironmanem minimálně jednou zaběhnout plný maraton, ale taky odjet na kole 180 km... Není to nějak moc, i kdyby to bylo v nízkých intenzitách? 131
- 138** Jakou roli by měla hrát specifická příprava? Musím znát dokonale profil trati a podmínky závodu? 132
- 139** Mám strukturovaný trénink, do kterého mi poslední dobou poměrně často a na poslední chvíli něco vletí. Trénuju každý den, tak nevím, jestli stačí tréninkový plán posunout o jeden den. Třeba intervaly jsem měl mít v úterý, ale nevyšlo to. Jenže ve čtvrtek mám naplánované kopce, tak bych měl běh dva dny po sobě? 133
- 140** Jaký význam má pro triatlon plyometrie? 134

- 141** Můžu si jako holka postavit stejný tréninkový plán jako chlapi? Nebo je nutné zohledňovat nějaká specifika? 134
- 142** Málokdy stihnu odtrénovat vše, co jsem měla v plánu. Má pak vůbec smysl do programu zařazovat úplně volný den? 135
- 143** Na triatlon jsem přešel z cyklistiky a je to i moje nejsilnější disciplína. Plavání v neoprenu nějak zvládám a pohybuji se zhruba uprostřed startovního pole. Pak se na kole rychle dostanu hodně dopředu. Na běhu mě ale vždy velmi brzy začne píchat v boku a jsem nucen přejít do chůze a opět se propadám pořadím. Dá se s tím něco dělat? 135
- 144** Při závodě se mi často stává, že ke konci kola nebo nejpozději na začátku běhu mám žaludek na vodě a nejsem schopná nic dalšího pozřít. Dá se to nějak natrénovat? 136
- 145** Mám za sebou 5 let, kdy jsem se soustředil hlavně na půlky a plné železňáky. S přechodem do starší věkové kategorie bych chtěl po jarním ironmanu v létě zkusit i nějaké krátké triatlony. Co musím změnit v tréninku? 137
- 146** Když mám běžecký nebo cyklistický trénink ráno, cítím se mnohem pomalejší než odpoledne. Je to normální? 138
- 147** Mají být výběhy nebo výjezdy kopců součástí každého tréninkového plánu, i když se chystám na rovinatý závod a kopce mě ukrutně nebaví? 139
- 148** Jak často bych měl měnit tréninkový plán nebo stravování, abych zjistil, jestli jiný plán a jiný typ přípravy včetně stravování není lepší než ten aktuální? 139
- 149** Je mi padesát a je mi jasné, že rychlík ze mě už nebude, ale máš nějaká doporučení, tréninkové metody, jak zrychlit i v padesáti? 140
- 150** Intervalové tréninky patří k mým nejméně oblíbeným, i když vím, že mě posouvají dál než monotónní klus... Jaké intervalové sety by mě mohly posunout nejdál? Běhám čtyřikrát týdně a naběhám kolem 50 km: 20 km long run v sobotu, jinak 3 x týdně 10 km porůzných trasách... 140

- 151** Jak bych měl trénovat po náročném závodě typu ironman? Vždycky mě to nabudí a začnu tlačit v tréninku, ale v dalším závodě je to najednou horší... 141
- 152** Při přípravě na maratonský závod jsem byl zvyklý dát si před maratonek dlouhý běh, tak 32 km nebo 4 hodiny, abych věděl, jak na tom jsem. Měl bych v případě dlouhého triatlonu analogicky „otestovat“ všechny disciplíny ještě před závodem? 142

Závody 143

- 153** Sedm nejdůležitějších zásad pro 1. závod 145
- 154** Sedm nejdůležitějších zásad pro 50. závod 146
- 155** Jak si stanovit realistický cíl pro závod? 147
- 156** Je lepší na závody přicestovat těsně před startem nebo raději s předstihem? Někdy mám pocit, že mě ta atmosféra na místě hodně znervózňuje. 148
- 157** Jsem trochu zmatkař a téměř pokaždé se mi stane, že něco důležitého k závodu zapomenou. Co s tím? 149
- 158** Nemáš nějaký seznam věcí, které si musím vzít s sebou na závod? 149
- 159** Co si na sebe obléci při závodě? 151
- 160** Je nutné při závodech používat sporttester? 151
- 161** Má smysl měřit si tělesnou teplotu v tréninku a při závodě? 152
- 162** Jak se mám zachovat, když přepálím cyklistiku a začnu se při běhu motat? Vloni jsem takhle nedokončil půlku... 153
- 163** Letos mi někdo při závodě záměrně rozepnul neopren. Myslel jsem si, že triatlon je férový sport. Jak se proti tomu bránit? 154
- 164** Co když mi někdo skopne brýle při startu. Jak je správně nasadit, aby k tomu nedošlo? 154
- 165** Jak by mělo vypadat vyladění týden před důležitým závodem? 155
- 166** Chystám se na závod do Francie a váhám, zda cestovat autem, nebo letadlem. Co doporučíš? 157

- 167** Chystám se poprvé na dlouhý ironman a mám strach, že mi „dojde“. Máš nějakou radu, jak se tomu vyhnout? 158
- 168** Jak si během závodu odskočit na záchod? 159
- 169** Jak je to se sexem před závodem? Ano, nebo ne? 159
- 170** Na polovině bezhákových závodů, co jsem jel, jsem byl svědkem vzájemné „výpomoci“ mezi závodníky, prostě se vyváželi v závětrí toho druhého. A pořadatel nikde... Měl bych to hlásit, když je to proti pravidlům? 160
- 171** Když mě na běhu soupeř záměrně křížuje cestu, jak z toho ven? Je to na podání protestu? 160
- 172** Na posledním závodě jsem běžel kolem soupeře, co seděl na krajnici a nemohl dál. Všichni přede mnou ho míjeli. Mám v takovém případě pomoci, nebo je lepší nechat to na pořadateli? 161
- 173** U některých typů závodů pořadatel doporučuje přibalit i brufen. Co si myslíš o užívání analgetik při závodech? 161
- 174** Nedaří se mi před závody usnout, i když se snažím jít do postele včas, tak dřív než o půlnoci se do postele nedostanu a usnu tak ve dvě. A ve 4:30 hod. vstávám, abych se najedl a trochu snídani strávil, než v 7 vyrazím na trať. Mám si brát na dvě hodiny prášky na spaní? Kamarád si je bere, ale mám pocit, že ho ani voda na startu moc neprobere a první hodinu se spíš jen motá... 162
- 175** Máš nějaké rituály na usínání? Paradoxně po těžkém tréninku nebo před závodem jsem tak nabuzený, že se v posteli spíš jen převaluju... 163
- 176** Nejhorší část triatlonu je pro mě přechod z vody na kolo. V prvním depu mám často pocity na omdlení nebo křeče. 163
- 177** Při posledním závodě se mi nepodařilo chytit na kole láhev s ionťákem a jel jsem pak dlouho na sucho. Můžu tam mít svého partnera, který mi ji dokáže za jízdy podat? 164
- 178** Chystám se na svůj první půlželeznák a nechci na kole podvádět. Ale slyšela jsem, že mi hrozí penalizace za jízdu v háku kvůli velkému množství kol na silnici. Je to pravda? Co s tím? 164

- 179** Kolik času bych si měl naplánovat mezi dvěma ironmanskými závody? Víím, že jsi schopen absolvovat během měsíce tři čtyři ironmany a mezitím deset dalších závodů... Ale literatura praví, že optimum jsou dva závody s ironmanskými proporcemi za sezónu... 165
- 180** Stalo se mi, že pořadatel umístil v propozicích závodu soubor GPX s tratí, ale skutečnost se nepatrně lišila, což mě stálo pár set metrů bloudění a horší umístění. Co mám v takovém případě dělat? Mám podat protest? 166
- 181** Doporučil bys pro dlouhý závod sluchátka? V tréninku jsem zvyklý pouštět si podcasty nebo motivační hudbu, když zrovna jedu na těžký převod nebo se při běhu potřebuju trochu hecnout. 167
- 182** Jakou hladinu laktátu bych měl mít pro cyklistickou a běžeckou část ironmana? 167

Extrémní triatlony 169

- 183** Chtěl bych se zúčastnit extrémních triatlonů, jako jsou Grizzlyman nebo Winterman, ale mám strach, že kvůli jejich délce mi dojde baterka v hodinkách a nebudu vědět, kam jet nebo běžet, protože značení trati občas někdo strhne. Jak se s tím dá popasovat? 171
- 184** Zvažuji účast na Wintermanovi, ale mám strach z plavání v noci ve studené řece. Oprávněně? 171
- 185** Už letos jsem chtěl absolvovat Wintermana, ale nakonec jsem to vzdal, protože nemám neopren. Jelikož mi jde o to si závod spíše zkusit a zvládnout v limitu, bojím se prochladnutí. Myslíš, že je nutné kupovat neopren? 172
- 186** Jak velký je rozdíl mezi Czechmanem a Wintermanem? 173
- 187** Lákají mě triatlony s velkým převýšením, ale žiju v oblasti, kde skoro žádné kopce nejsou. Jak se mám připravit na závod, kde je převýšení 4 000 metrů? Kolik metrů převýšení bych měl zdolat za každý trénink a kdy začít trénovat, pokud bych se chtěl zúčastnit Grizzlymana? Mám běhat po schodech nahoru a dolů? 173

- 188** Chystám se na Sahara Triathlon do Alžírsko a moc se těším. Jen se bojím tamního plavání v oáze, kde může být hodně studená voda. Pomůže mi namazat se před plaváním hřejivkou? 174

Stravování 177

- 189** Co je podle tebe podstatné pro triatlonistu z hlediska stravování? 179
- 190** Co mám jíst před startem sprint triatlonu? 179
- 191** Chystám se na svůj první ironman. Předpokládám, že na trati strávím cca 12–13 hodin a bojím se, že mi jen tyčinky a gely nebudou stačit. Je možné třeba v první polovině cyklistiky slupnout například rohlík se šunkou a sýrem? 181
- 192** Mám odzkoušený ionťák Isodrinx a gely Endurosnaek. Pořadatel mého závodu ale poskytuje na občerstvovačkách jiné produkty, které mi tolik nevyhovují. Co mohu dělat? 181
- 193** Zajímalo by mě, jestli máš nějakou zkušenost se sacharidovou superkompenzační dietou? 182
- 194** Jaký máš oblíbený nutriční výrobek pro cyklistickou část dlouhého triatlonu? 183
- 195** Co jíst při dlouhém triatlonu? Je lepší držet se jednoho výrobku, anebo je lepší střídat produkty různých výrobců a konzistencí? 183
- 196** Kvalifikoval jsem se na Havaj, kde je horko a vlhko. Sám se dost potím, tak mám strach, abych se neutavil. Vážím 75 kilo a nemám změřeno, kolik toho vypotím. Mám se bát dehydratace? A jak poznám její nástup? 184
- 197** Kdy bych měl začít přijímat kofein při závodě s distancemi polovičního ironmana? 185
- 198** Mám si s sebou na závody brát speciální gely, nebo se můžu spolehnout na to, co dostanu při závodě? 185
- 199** Při závodech špatně trávím gely. Existuje nějaká náhrada? 186

- 200** Je dobré používat nějaké doplňky stravy, když se stravuju celkem běžně, tedy pestře, a nemám jednostranně zaměřený jídelníček ani stravování? Trénuju tak 8–10 hodin týdně a dochází mi, že i strava patří k důležitým prvkům pro kvalitní výkon. 187
- 201** Je pravda, že když začnu při závodě konzumovat gely, měl bych s nimi vydržet až do konce, abych nedostal hladák? 187

Zranění

189

- 202** Často se mi stává, že v prvních minutách po startu plavání chytnu křeč do nohy a mám po závodě. Máš nějaké řešení? 191
- 203** Pravidelně dostávám na kole křeče do prstů, většinou tak po dvou hodinách jízdy. Dá se s tím něco dělat? 191
- 204** Už 3 měsíce klempíruju s achilovkou a bojím se, že sezóna je odepsaná. Dřív jsem trénoval 15 hodin týdně, teď chodím akorát do bazénu a snažím se posilovat. Jak to udělat, abych udržel aspoň základní výkon? A jak se pak dostat zpátky do formy? 192
- 205** Kvalifikoval jsem se na Havaj, ale bolí mě kotník a příštích 8 týdnů prý nemůžu běhat. Co mám dělat? 193
- 206** Už sedm let hodně trénuju, nejméně deset hodin týdně, ale nedaří se mi zlepšit. Místo toho se potýkám se zraněními. Přesto mám ambiciózní cíle. Jak se mi jich podaří dosáhnout? 193
- 207** Tři týdny kašlu, jsem zahleněný, ale nemám zvýšenou teplotu. Můžu trénovat dál, nebo si radši dát pauzu? Kdesi jsem slyšel o „pravidlu krku“: pokud mám bolesti od krku výš, trénovat mohu, pokud to jde na plíce, měl bych se na to vykašlat... 194
- 208** Jakou máš zkušenost s ošetřováním puchýřů na patách? Po cyklistice mám často puchýře a nikdy pořádně nevím, jestli je lepší si je před během na olympijské distanci přelepit, nebo to zkusit napálit? Když to začnu lepit, náplast obvykle sjede. Když nelepím, mám nohu rozedranou, že pár dnů ani nepopoběhnu... 195

- 209** Co děláš proti křečím při závodě? Když se mi kousnou hamstringy, skoro mě to sundá z kola... 196
- 210** Někde jsem se dočetl, že hyponatrémie je horší než dehydratace. Je to pravda? 197

Regenerace

199

- 211** Letos jsem absolvoval svého prvního ironmana a příští rok jsem se rozhodl pro Moraviamana a čtyři týdny poté pro nějaký ironmanský závod. Rád bych se zeptal na tvé zkušenosti s regenerací mezi rychle po sobě následujícími závody. 201
- 212** Jak je to se strečinkem a stabilizačním tréninkem? Mají nějaký význam? 202
- 213** Mám pocit, že když zařadím jeden den na regeneraci, ztrácím formu... 202
- 214** Jak dlouho by mi měla trvat regenerace po půlce, kterou jsem absolvoval za 6 hodin? Trénuju tři roky 8 hodin týdně, ale po tomhle závodě jsem rozbitý už skoro měsíc... 203
- 215** Na konci sezóny se mi nechce zařazovat měsíc volna, protože mi vždycky klesne výkonnost, a navíc ztrácím životní cíl. Co mám dělat, pokud bych se chtěl i v pauze zlepšovat? 204
- 216** Jak často mám používat roller? 205
- 217** Hodně se mluví o regeneračním charakteru chladu. Musím se nořit do kádě s ledem, nebo je to jen další reklamní tahák? 205
- 218** Jak často bych měl zařazovat do regenerace masáž? A jakou? Doporučil bys thajskou masáž? A masírovat radši před závodem, po tréninku...? 206
- 219** Jakými způsoby mohu urychlit regeneraci, když jsem opravdu unavený a nechce se mi už vůbec hýbat? 206
- 220** Jak můžu urychlit regeneraci a současně při tom zůstat v tréninku? 207
- 221** Jak se zotavuješ v případě dvoufázového tréninku mezi ranním a odpoledním tréninkem? 208

- 222** Jak bych měl zahájit regeneraci po náročném závodě? 209
- 223** Co je lepší pro zotavení: spánek, nebo masáž? 209

Motivace 211

- 224** Po 10 letech tréninku ztrácím chuť trénovat a nejradši bych s tím seknul úplně. Jak znovu nastartovat touhu závodit a výkonnostně se posouvat? 213
- 225** V osobním životě jsem prchlivý typ, ve sportu zase nesnáším prohry. Na startu jsem pokaždý tak nervózní, že mám průjem a následující výkon nestojí za nic. Jak bych mohl posílit mentální odolnost? 214
- 226** Jak bych se měl vypořádat se strachem z prohry? 214

Bonusové otázky 215

- Říká se, že kdo jednou vzdal závod, vzdá ho podruhé mnohem snáz. Já se snažím dokončit každý závod, i kdybych měl do cíle doběhnout úplně poslední. Není to hloupost? 217
- Jak se psychicky dát do kupy do špatném výkonu? 217
- Mám pocity bezmoci a chuť triatlonu nechat... 217
- Moje holka dělá triatlon tři roky, já deset. Ale zatímco já stagnuju, jí se daří čím dál víc. Mně to frustruje a mám chuť s triatlonem seknout. Mám? 218