

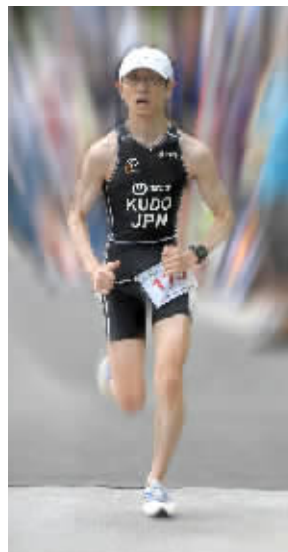
零基础铁人三项入门指南(下)

训练别霸蛮 休息很重要



如今,世界铁人公司每年组织的赛事超过200个,而2015年其收入超过1.8亿美元。铁人三项不断增长的吸引力是一种全球趋势,这种趋势由美国引领,美国铁人三项行业协会(TIA)声称,参加该项运动的人数在以每年20%的速度增长。

赛事多、参赛门槛低,这是让铁人三项赛事在参与人数和规模方面呈现出指数型增长的关键因素。因此,如果你已经决定了参加铁人三项比赛,那么只需要一些合适、得体的训练,就能参加铁人三项了。



关注三湘都市报微信
看E报。

1 为每一个项目进行训练

在铁人三项运动中,你将会游泳、骑自行车和跑步。因此,每周你都应该做这三项运动。最简单的计划就是每周每项运动做两次,留出一天来休息。

休息是必要的事。你的身体需要时间来休息,不要觉得那是偷懒——这才是合理的训练。

2 按各项目距离长短比例制定计划

游泳通常占比赛的10%-20%,自行车占有40%-50%,长跑则占20%-30%。在训练的时候,要把这些考虑在内。

另外,考虑一下竞赛的类型。你会在什么样的水体里游泳?你是不是在山路上骑自行车或跑步?地形是什么样的?如果你能和在比赛类似的地方训练,那在正式比赛时就不会那么陌生了。

3 在比赛前一个月进行“砖头训练”

砖头训练是让你连续进行两项不同运动的训练,其中最重要的部分是45分钟的骑自行车和15-20分钟的跑步,这会让你习惯不同肌肉之间的转换。

即使你可以像鱼儿一样游泳,跑得像豹子一样快,骑自行车也像专业选手一样,但如果你不能把这三项连起来做,也不能完成铁人三项的比赛。“砖头训练”能教会你的身体在真正比赛中该如何运转。

4 参加游泳培训,让自己更加专业

这些项目会教给你各种水平的技能训练,专业的教练肯定会对你有帮助。

问问你的游泳教练都有哪些地点可以练习游泳。在游泳池里练习当然好,不过游泳池和湖泊或是河流还是有区别的。

5 从短距离开始训练

半程标铁包括750米游泳、20千米自行车和5千米跑步。可以以短距离训练为基础,为长距离训练(奥林匹克标准、长距离、超长距离)打好基础,或是集中在短距离比赛上,进行各项的训练来参加短距离竞赛。

短距离竞赛是个好的开始。万事开头难,短距离铁人三项是新手的最佳选择,对身体也比较安全。

6 冬天时,用室内健身车训练

在训练的淡季,你可以通过长距离的稳定的训练让腿部的血管逐渐适应这项运动,当夏天的赛季到来时,它们会有良好的表现的。

另外,一旦条件允许,就进行室外训练吧。在室外骑自行车和在室内坐着骑训练车还是有很大区别的。



7 在饮食上补充能量

注意补水和补充能量

注意补水,摄入足够的能量(卡路里)是至关重要的事。所以随时带着运动水瓶,并每天摄入高能量的食物都是必要的。

按每小时消耗30-60克碳水化合物,计算出你每天需要的卡路里和水的量,从而知道你应该摄入多少食物和饮料。

计划好锻炼后的饮食

如果你锻炼后不吃东西,那可能会营养不足。

确保你已经准备好训练完后要补充的营养。巧克力牛奶、盐焗坚果或花生酱三明治能带来很多能量,能让你在下一顿正餐前一直具有饱腹感。

午饭要吃饱。

午饭吃饱,在训练后进行小的加餐。加餐可以是豆类或鸡蛋搭配面包,或是面包配蔬菜豆汤。

少食多餐

不要连续4个小时以上不吃东西。由于艰苦的训练,你的能量会迅速燃烧,因此需要摄取大量的能量。少食多餐还能避免让你在锻炼后大吃大喝,以免胰岛素突然飙升。

准备好一些零食,这样你每四个小时就可以补充一些能量和水分。好的零食包括低脂酸奶、坚果、水果奶昔、水果沙拉、能量棒、燕麦棒或是粗粮饼干配羊奶酪和番茄。

不要过度摄入脂肪和卡路里

可以在网上找到计算每日需要的卡路里的小工具,把每天的训练和每日的活动都计算在内。面包、薯条和饼干等高热量食品尽量少吃。

链接

铁人三项是精英级别的运动

国际铁人三项联盟赛事的举办城市在不断增多,其赛事的发展模式与一级方程式赛事相似。前F1世界冠军简森·巴顿(Jenson Button)会在不与其F1赛车日历相撞的情况下参加铁人三项赛事。尽管铁人三项赛事的奖金并没有顶级赛车运动那样多,但是铁人三项业余爱好者的分布都趋向于那些收入较高的群体。

2013年,美国铁人三项行业协会在英国做了一份调查,结果显示,参与该项运动的爱好者的平均薪资水平为4.5万英镑,平均家庭人口数量为2.6个。英国受访者平均年龄为40岁,而其中85%的人都拥有学士学位或者完成了大学教育。

参与铁人三项赛事的人群趋向于收入较高的人群,一个可能的原因是该项运动是一种由设备和技术主导型的运动,每个参赛者在其自行车方面的花费平均在1500英镑,并且还要预留出大约2000英镑的资金进行设备升级。■来源:综合

