

— Александр Бадаев —

20 ОШИБОК ПОДГОТОВКИ К IRONMAN

*Как подготовиться к полной дистанции грамотно, безопасно
и без лишних ошибок*



Сочи, 2026

Предисловие

«Если ты думаешь, что сможешь — ты сможешь. Если ты думаешь, что не сможешь — ты тоже прав.»

— Арнольд Шварценеггер

Если вы держите в руках эту книгу, значит, мечта пройти Ironman уже поселилась в вашей голове. Возможно, впереди у вас первый старт. А может быть, за плечами уже несколько финишей. Но независимо от опыта, я уверен в одном: каждый Ironman учит нас чему-то новому.

Для меня Ironman — это гораздо больше, чем соревнование. Это целая философия жизни. Это путь, который снова и снова заставляет задуматься: кто я как спортсмен? Кто я как человек? На что я действительно способен? Смогу ли совладать со своими эмоциями, страхом и сомнениями? Ironman невозможно пройти только за счет сильных ног или крепкого сердца. Эта дистанция проверяет характер.

За годы в триатлоне я понял одну простую вещь: препятствия никогда не заканчиваются. Именно преодоление этих трудностей делает нас сильнее. Эта книга появилась из желания поделиться своим опытом. Я искренне надеюсь, что она поможет вам сэкономить месяцы подготовки, избежать лишних ошибок, сохранить здоровье и получить гораздо больше удовольствия от пути к своему Ironman.

Я не претендую на истину в последней инстанции и не считаю себя самым быстрым Ironman. Всё, о чем вы прочитаете дальше, основано не только на теории, но и на личном опыте. Ошибаются абсолютно все спортсмены. Но многие ошибки можно предотвратить. В этой книге собраны не все возможные ошибки, а те, которые, на мой взгляд, обязан знать каждый человек, готовящийся к Ironman. Эта книга не заменит тренера, но поможет лучше понять этот путь и двигаться к своей цели увереннее.

Дорогой читатель! Спасибо, что доверили мне немного своего времени. Впереди вас ждет удивительное путешествие. Ironman покажет вам новые страны, познакомит с удивительными людьми, не раз выведет из зоны комфорта и подарит моменты, которые останутся в памяти на всю жизнь.

Желаю вам мудрой подготовки, крепкого здоровья, сильного характера и красивых финишей.

Удачи! И добро пожаловать в семью Ironman.

Ohana Ironman.

История автора. От первого старта до Ironman

Мой путь в триатлоне начался не с идеального плана подготовки и дорогого оборудования. Как и у многих спортсменов, сначала была просто мечта. Мечта проверить себя, понять, насколько далеко я могу зайти. Мой спортивный путь начался задолго до триатлона. Многолетняя база в лыжных гонках дала мне важное понимание выносливости, дисциплины и ежедневной работы. Но триатлон открыл для меня совершенно новый мир.

Это был не просто новый вид спорта. Это был новый взгляд на самого себя. Уже после первого старта в триатлоне появилась уверенность: «Я могу пройти полную железную дистанцию». Возможно, именно большая спортивная база помогла поверить в это.

Но одного желания было недостаточно. Ironman требует гораздо большего. Нужно было найти возможности для подготовки, приобрести оборудование, оплатить слот, перелёт и проживание. Для меня это были серьёзные вложения. Но когда появляется настоящая цель, человек начинает искать не причины, почему это невозможно, а пути, как это сделать.

Постепенно я вошёл в мир длинных дистанций. Были первые Ironman. Были тяжёлые моменты. Были ошибки. Но именно эти ошибки и стали самым ценным опытом.

Каждая неудача давала понимание:

- как тренироваться эффективнее;
- как лучше восстанавливаться;
- как правильно распределять силы;
- как управлять эмоциями во время гонки.

Одним из самых важных событий стало участие в чемпионате мира Ironman. В тот момент я окончательно понял: Ironman — это не только соревнование с другими спортсменами. Это соревнование с самим собой. Со своими страхами. Со своими сомнениями. Со своими ограничениями.

За годы в триатлоне я понял главную вещь: быстрее становится не тот, кто просто тренируется больше. Быстрее становится тот, кто учится лучше понимать себя. Своё тело. Свои возможности. Свои ошибки.

Сегодня я продолжаю этот путь уже не только как спортсмен, но и как тренер. И одна из главных причин создания этой книги — желание передать дальше тот опыт, который когда-то пришлось собирать самому через ошибки, поиски и большое количество тренировочных часов. Если эта книга поможет хотя бы одному спортсмену избежать серьёзной ошибки, сохранить здоровье и увереннее пройти свой путь к Ironman — значит, она создана не зря.

Ironman — это не финишная черта. Это способ узнать, кем ты можешь стать в будущем!

Ошибка №1 Начинать подготовку слишком поздно

Многие спортсмены приходят в триатлон через мечту. Они смотрят соревнования, вдохновляются историями финишеров и принимают решение: «Я тоже хочу пройти Ironman!».

Это прекрасная цель. Но именно здесь многие совершают первую ошибку — хотят как можно быстрее прийти к результату, не понимая, сколько времени действительно потребуется для подготовки.

Полная дистанция Ironman — это совсем другой уровень нагрузки. Недостаточно просто уметь плавать, ездить на велосипеде и бегать. Организм должен быть готов к каждой из этих нагрузок.

Подготовка — это не только развитие выносливости. Это постепенная адаптация сердца, мышц, связок, суставов, нервной системы и всех процессов восстановления.

Почему спортсмены так делают?

Чаще всего причина одна — нетерпение. Хочется быстрее выйти на старт, проверить себя и исполнить мечту. Кажется, что если увеличить количество тренировок, то можно сократить время подготовки. Но физиологию невозможно обмануть.

К чему это приводит?

Попытки ускорить процесс обычно заканчиваются одинаково:

- хронической усталостью;
- травмами;
- потерей мотивации;
- пропусками тренировок;
- отсутствием прогресса.

Организм просто не успевает адаптироваться к возрастающим нагрузкам.

Как правильно?

Для спортсмена с хорошей спортивной базой может быть достаточно около шести месяцев грамотной подготовки. Если спортивного опыта немного, времени потребуется больше.

Главный принцип подготовки — не выйти на старт любой ценой, а заложить такой запас прочности и здоровья, который позволит преодолеть дистанцию уверенно и без лишнего риска.

Совет тренера

Ironman не любит спешку. Чем грамотнее и последовательнее проходит подготовка, тем выше вероятность не только успешно финишировать, но и сохранить здоровье, получать удовольствие от тренировок и прогрессировать из года в год.

Ошибка №2 Копировать чужой тренировочный план

Одна из самых распространённых ошибок — найти программу подготовки сильного спортсмена и попытаться полностью повторить её. Логика кажется простой: если этот человек показал высокий результат, значит, его тренировки обязательно помогут и мне.

К сожалению, в большинстве случаев это не работает.

Почему спортсмены так делают?

Сегодня в открытом доступе огромное количество тренировочных планов. Кажется, что достаточно скачать программу профессионала — и успех гарантирован. Но любой тренировочный план создаётся под конкретного человека.

К чему это приводит?

Даже хороший план может оказаться неподходящим именно вам. В результате появляются:

- перегрузки;
- хроническая усталость;
- отсутствие прогресса;
- потеря мотивации;
- повышенный риск травм.

Как правильно?

Тренировочный процесс должен учитывать:

- возраст;
- спортивный опыт;
- уровень подготовки;
- рабочий график;
- время на восстановление;
- сильные и слабые стороны спортсмена.

Именно индивидуальный подход позволяет прогрессировать без лишнего риска.

Совет тренера

Не существует идеального тренировочного плана для всех. Существует только план, который идеально подходит именно вам.

Ошибка №3 Тренироваться без системы и нарушать баланс нагрузки и восстановления

Очень часто спортсмен оценивает подготовку только по количеству выполненной работы. Чем больше километров, тем лучше. Чем больше тяжёлых тренировок, тем быстрее будет прогресс.

На первый взгляд всё логично. Но именно здесь многие допускают серьёзную ошибку.

Почему спортсмены так делают?

Хочется видеть быстрый прогресс. Каждая дополнительная тренировка кажется шагом вперёд. Но организм развивается не во время нагрузки, а после неё. Если восстановления недостаточно, рост результатов останавливается.

К чему это приводит?

Постоянное увеличение объёма без системы приводит к:

- хронической усталости;
- ухудшению качества тренировок;
- отсутствию прогресса;
- травмам;
- эмоциональному выгоранию.

Как правильно?

Главный принцип подготовки — соблюдать баланс между нагрузкой и восстановлением. Тренировочный процесс должен строиться постепенно. Каждый новый этап подготовки должен начинаться только после того, как организм успешно адаптировался к предыдущему. Именно постепенность позволяет безопасно повышать объёмы и интенсивность.

Совет тренера

Большинство спортсменов переоценивают то, чего можно добиться за одну неделю, и недооценивают то, чего можно достичь за годы системной подготовки, где главным принципом является постепенность.

Ошибка №4 Игнорировать восстановление и сон

Многие уверены, что становятся сильнее во время тренировки. На самом деле тренировка — это всего лишь стимул. Настоящий прогресс происходит тогда, когда организм восстанавливается после полученной нагрузки.

Почему спортсмены так делают?

Восстановление кажется чем-то второстепенным. Проще добавить ещё одну тренировку, чем вовремя лечь спать, сделать лёгкий восстановительный день или снизить нагрузку. Но именно это часто становится причиной отсутствия прогресса.

К чему это приводит?

Недостаточное восстановление приводит к:

- хронической усталости;
- функциональным ямам;
- снижению работоспособности;
- ухудшению иммунитета;
- накоплению травм;
- эмоциональному выгоранию.

Как правильно?

Восстановление — такая же важная часть подготовки, как плавание, велосипед и бег. Оно включает:

- полноценный сон;
- грамотное питание;
- восстановительные тренировки;
- разгрузочные недели;
- контроль уровня стресса;
- внимание к сигналам собственного организма.

Совет тренера

Восстановление — это главная тренировка недели. Именно в этот момент организм становится сильнее и превращает выполненную работу в результат.

Ошибка №5 Игнорировать силовую подготовку и укрепление связок

Многие любители считают, что триатлету достаточно только плавать, ездить на велосипеде и бегать. Но Ironman предъявляет огромные требования не только к выносливости, но и к прочности всего опорно-двигательного аппарата.

Почему это важно?

За время полной дистанции организм выполняет десятки тысяч повторяющихся движений. Основная нагрузка приходится на:

- стопы;
- тазобедренные суставы;
- ахилловы сухожилия;
- мышцы кора;
- колени;
- мышцы, стабилизирующие позвоночник;
- связки коленного сустава.

Если эти структуры недостаточно подготовлены, риск травм значительно возрастает.

К чему это приводит?

Отсутствие силовой подготовки может стать причиной:

- хронических болей;
- перегрузки суставов;
- ухудшения техники;
- снижения мощности на велосипеде;
- тяжёлого марафона после велосипеда.

Как правильно?

Силовая подготовка триатлета — это не соревнование в тренажёрном зале. Её задача — сделать тело сильнее и устойчивее.

В программу желательно включать:

- упражнения для мышц кора;
- упражнения для стоп;
- упражнения на баланс;
- упражнения на укрепление связок и профилактику травм
- работу на одной ноге;
- укрепление ягодичных мышц.

Совет тренера

Сильный триатлет — это не тот, кто поднимает большие веса. Сильный триатлет — это спортсмен, который способен сохранять правильную технику и эффективно двигаться даже после многих часов нагрузки.

Ошибка №6 Постоянно тренироваться на максимуме

Многие спортсмены убеждены, что каждая тренировка должна проходить на пределе возможностей. «Если сегодня проеду быстрее, пробегу быстрее, покажу более высокую мощность или увижу рост $\text{VO}_{2\text{max}}$ — значит, становлюсь сильнее.»

На первый взгляд это кажется логичным. Но именно такой подход чаще всего приводит не к прогрессу, а к застою.

Почему спортсмены так делают?

Хочется видеть быстрые изменения. Каждая тренировка воспринимается как возможность установить новый личный рекорд. Но Ironman — это не соревнование на каждой тренировке. Это длительный процесс, в котором важна не одна выдающаяся работа, а сотни правильно выполненных тренировок.

К чему это приводит?

Постоянная работа на пределе приводит к:

- хронической усталости;
- снижению качества тренировок;
- отсутствию прогресса;
- повышенному риску травм;
- перетренированности.

Кроме того, чрезмерные нагрузки без достаточного восстановления могут перегружать сердечно-сосудистую систему и значительно повышать риск серьезных проблем со здоровьем. Высокие нагрузки полезны только тогда, когда они соответствуют уровню подготовки спортсмена и применяются своевременно.

Как правильно?

В тренировочном процессе обязательно должны присутствовать разные зоны нагрузки:

- восстановительные тренировки;
- лёгкая аэробная работа;
- длительные тренировки;
- темповые тренировки;
- интервальная работа.

Вся скоростная работа должна выполняться вовремя и только тогда, когда спортсмен действительно к ней готов. Именно последовательность делает спортсмена сильнее.

Совет тренера

Самые быстрые спортсмены — далеко не всегда те, кто тренируется тяжелее всех. Чаще всего это те, кто умеет вовремя работать тяжело, а вовремя — восстанавливаться.

Ошибка №7 Не контролировать интенсивность тренировок

Одна из самых незаметных ошибок — выполнять тренировки «примерно так, как чувствуется». Во время подготовки к Ironman огромное количество тренировок проходит не в тех тренировочных зонах, в которых они должны выполняться. Из-за этого организм получает совсем не тот стимул, который был запланирован.

Почему спортсмены так делают?

Многие ориентируются только на самочувствие. Сегодня чувствуют себя хорошо — бегут быстрее. Завтра устали — снижают темп. В результате нагрузка становится хаотичной.

К чему это приводит?

Если лёгкие тренировки становятся слишком тяжёлыми, а тяжёлые — недостаточно интенсивными, спортсмен постепенно перестаёт прогрессировать. Появляются:

- постоянная усталость;
- снижение эффективности подготовки;
- нарушение процесса восстановления;
- отсутствие ожидаемого роста результатов.

Как правильно?

Контролируйте тренировочный процесс с помощью:

- пульса;
- мощности;
- темпа;
- субъективной оценки нагрузки.

Но не забывайте наблюдать и за собственным организмом. Очень хороший показатель — состояние мышц. Если мышцы плохо расслабляются, снижается подвижность, появляется ощущение тяжести — это сигнал, что организму, возможно, требуется восстановительная, а не интенсивная тренировка. Иногда именно мышцы первыми подсказывают, какую нагрузку лучше выполнить сегодня.

Совет тренера

Организм всегда подает сигналы раньше, чем появляются проблемы. Научитесь их замечать, и ваши тренировки станут намного эффективнее.

Ошибка №8 **Пытаться компенсировать недостаток техники большим объёмом**

Это одна из самых распространённых ошибок среди любителей. Кажется, что если результат не растёт, значит нужно просто больше тренироваться. Но очень часто проблема не в количестве тренировок и не в объёме. Проблема — в качестве движений.

Почему это происходит?

Спортсмен замечает, что медленно плывёт или недостаточно быстро бежит. Вместо того чтобы улучшить технику, он увеличивает объём работы. В результате организм часами закрепляет неправильные движения.

К чему это приводит?

Появляются:

- лишний расход энергии;
- быстрое утомление;
- низкая экономичность движений;
- медленный рост результатов.

Например, в плавании причиной могут быть:

- неправильное положение тела;
- неправильный пронос рук;
- неэффективный гребок.

Подобные ошибки встречаются и в велосипеде, и в беге.

Как правильно?

Техника — это основа всего тренировочного процесса. Сначала необходимо научиться двигаться правильно. И только потом постепенно увеличивать объём и интенсивность. Невозможно построить хороший дом без качественного фундамента. Точно так же невозможно построить быстрый Ironman без правильной техники.

Совет тренера

Каждый лишний процент экономичности на дистанции превращается в сохранённые силы. А сохранённые силы — это более быстрый марафон.

Ошибка №9 Гнаться за скоростью раньше, чем организм готов к этой нагрузке

Практически каждый спортсмен мечтает стать быстрее. Это естественное желание. Но одна из самых серьёзных ошибок — пытаться увеличить скорость раньше, чем организм готов к новым нагрузкам.

Почему спортсмены так делают?

Очень хочется увидеть быстрый прогресс. Кажется, что чем быстрее проходят тренировки сегодня, тем быстрее получится пройти Ironman завтра. Но скорость — это следствие правильной подготовки, а не её замена.

К чему это приводит?

Попытки постоянно ускоряться заканчиваются:

- перегрузками;
- нарушением техники;
- ухудшением восстановления;
- повышенным риском травм;
- отсутствием стабильного прогресса.

Как правильно?

Сначала необходимо создать прочный фундамент:

- развить аэробную выносливость;
- поставить технику;
- укрепить связки и мышцы;
- научиться восстанавливаться.

И только после этого постепенно увеличивать скорость.

Совет тренера

Не пытайтесь бежать быстрее своего сегодняшнего уровня подготовки. Станьте сильнее — и скорость придёт сама.

Ошибка №10 Неправильно подобрать посадку и оборудование велосипеда

180 километров велосипеда — самая продолжительная часть Ironman. Даже небольшие ошибки в посадке способны постепенно превратиться в серьёзную проблему.

Почему спортсмены недооценивают это?

Многие готовы часами выбирать новые колёса, аэродинамический шлем или дорогие компоненты. Но забывают, что самое важное — это правильное положение собственного тела на велосипеде. Именно оно определяет, насколько эффективно вы сможете крутить педали несколько часов подряд и в каком состоянии начнёте марафон.

К чему это приводит?

Неправильная посадка может вызвать:

- боли в пояснице;
- напряжение в шее и плечах;
- дискомфорт в кистях;
- боли в коленях;
- потерю мощности;
- ухудшение бега после велосипеда.

Как правильно?

Посадку необходимо выставить за несколько месяцев до старта. После этого её нужно проверить на длительных тренировках. Если во время длинных выездов появляется дискомфорт, посадку следует скорректировать заранее, а не накануне соревнований. Любые серьёзные изменения непосредственно перед стартом могут принести больше вреда, чем пользы.

Совет тренера

На Ironman важен не самый дорогой велосипед. Важен велосипед, который позволяет вам максимально эффективно сохранять мощность, комфорт и силы на протяжении всех 180 километров.

Ошибка №11 Не тренировать питание на длинных тренировках

Многие спортсмены считают, что Ironman — это испытание только физической подготовки. На самом деле существует еще одна дисциплина, которая часто определяет итоговый результат. Это питание. Даже если спортсмен идеально готов физически, но неправильно организовал питание на дистанции, вся многомесячная подготовка может пойти насмарку.

Почему спортсмены так делают?

Питание кажется простой задачей. «На пунктах питания возьму гели, буду есть по ощущениям, как-нибудь справлюсь.» Но Ironman не прощает такого подхода. Желудок во время длительной нагрузки тоже необходимо тренировать.

К чему это приводит?

Непродуманное питание может привести к:

- резкому падению энергии;
- обезвоживанию;
- проблемам с желудком;
- снижению мощности;
- судорогам;
- тяжелому марафону;
- сходу с дистанции.

Очень часто спортсмен проигрывает гонку не из-за слабой физической подготовки, а из-за ошибок в питании.

Как правильно?

Питание необходимо тренировать на длинных тренировках. Важно заранее определить:

- сколько углеводов в час комфортно усваивает организм;
- какие гели и напитки подходят именно вам;
- сколько жидкости необходимо при разной погоде;
- сколько электролитов требуется;
- как организм реагирует после нескольких часов нагрузки.

На старте не должно остаться неизвестных.

Совет тренера

Питание — такая же тренировка, как плавание, велосипед и бег. Никогда не проверяйте свою систему питания впервые на соревнованиях.

Ошибка №12 Экспериментировать в день старта

День Ironman — это не время для экспериментов. Это день, когда нужно спокойно выполнить всё то, что уже многократно проверено на тренировках.

Почему спортсмены так делают?

Перед стартом хочется получить хоть небольшое преимущество. Появляются мысли:

- попробовать новый гель;
- принять новую спортивную добавку;
- надеть новую экипировку;
- изменить стратегию.

Кажется, что именно это поможет показать лучший результат. Но чаще происходит наоборот.

К чему это приводит?

Даже небольшие изменения могут вызвать:

- проблемы с желудком;
- аллергическую реакцию;
- натирание;
- психологический дискомфорт;
- потерю уверенности.

Как правильно?

К моменту старта должно быть проверено абсолютно всё:

- питание;
- экипировка;
- обувь;
- носки;
- очки;
- велосипед;
- стратегия гонки.

День соревнований — это день реализации уже выполненной работы, а не поиска новых решений.

Совет тренера

Лучшее решение в день Ironman — не принимать никаких новых решений.

Ошибка №13 Неправильно проводить подводку к старту

Можно идеально подготовиться за несколько месяцев и потерять большую часть формы за последнюю неделю. Подводка к старту — один из самых важных этапов подготовки.

Почему спортсмены ошибаются?

Многие боятся потерять форму. Им кажется, что если уменьшить объем тренировок, результаты сразу ухудшатся. Поэтому в последние дни они продолжают выполнять большие нагрузки или пытаются наверстать то, что не успели сделать раньше.

К чему это приводит?

На старт спортсмен выходит:

- уставшим;
- с тяжелыми ногами;
- без ощущения свежести;
- с накопленной усталостью.

В результате потенциал, который создавался месяцами, остается нереализованным.

Как правильно?

Последняя неделя должна быть направлена на:

- снижение тренировочного объема;
- сохранение необходимой интенсивности;
- полноценное восстановление;
- психологическую готовность;
- проверку всей экипировки и питания.

Главная цель — выйти на старт свежим.

Совет тренера

В последние дни перед Ironman невозможно стать значительно сильнее. Но можно очень легко потерять то, что строилось месяцами.

Ошибка №14 Не тренировать бег после велосипеда

Многие спортсмены отлично бегают отдельно и хорошо ездят на велосипеде отдельно. Но Ironman проверяет совсем другое умение. Нужно суметь качественно пробежать марафон после 180 километров велосипеда.

Почему спортсмены так делают?

Отдельные тренировки проводить проще. Они легче планируются и требуют меньше времени. Но организм должен привыкнуть к переходу между дисциплинами.

К чему это приводит?

Во время марафона появляются:

- непривычная тяжесть в ногах;
- высокий пульс уже на первых километрах;
- невозможность удерживать планируемый темп;
- преждевременная усталость.

Как правильно?

В программу подготовки необходимо регулярно включать комбинированные тренировки:  велосипед →  бег. Не обязательно каждый раз выполнять большой объем. Главная задача — научить организм правильно переключаться с одной дисциплины на другую.

Совет тренера

Первый километр марафона начинается не после T2. Он начинается еще на последних километрах велосипедного этапа.

Ошибка №15 Не учитывать погодные условия и особенности трассы

Ironman никогда не проходит в одинаковых условиях. На результат влияет не только уровень подготовки, но и то, с чем спортсмен столкнется в день гонки.

Почему спортсмены допускают эту ошибку?

Подготовка часто строится только вокруг километров и часов тренировок. При этом многие забывают заранее изучить особенности конкретной трассы.

К чему это приводит?

Неправильная оценка условий может привести к:

- перегреву;
- обезвоживанию;
- переохлаждению;
- неверному распределению сил;
- ошибкам в питании;
- потере времени на дистанции.

Как правильно?

Перед стартом обязательно изучите:

- профиль трассы;
- набор высоты;
- качество покрытия;
- прогноз погоды;
- силу и направление ветра;
- температуру воды;
- расположение пунктов питания.

Чем лучше вы понимаете особенности гонки, тем легче будет адаптировать свою стратегию.

Совет тренера

Побеждает не тот, кто надеется на идеальную погоду. Побеждает тот, кто заранее готов к любым условиям.

Ошибка №16 Тренироваться без анализа данных

Современный триатлон невозможно представить без спортивных часов, велокомпьютеров, пульсометров и измерителей мощности. Каждая тренировка оставляет огромное количество информации. Но сами по себе цифры не делают спортсмена быстрее. Важно научиться понимать, что они означают и какие выводы из них нужно сделать.

Почему спортсмены так делают?

После тренировки многие смотрят только на итоговый результат:

- сколько километров пробежал;
- сколько километров проехал;
- какая была средняя скорость.

Но практически не анализируют:

- соответствовала ли нагрузка цели тренировки;
- удалось ли удержать нужную мощность;
- насколько вырос пульс по сравнению с обычным;
- как организм восстановился после предыдущих нагрузок.

К чему это приводит?

Без анализа тренировочный процесс становится случайным. В результате:

- ошибки повторяются снова и снова;
- сложно понять причины отсутствия прогресса;
- возрастает риск перегрузки;
- спортсмен начинает тренироваться «наугад».

Как правильно?

После каждой важной тренировки задайте себе несколько вопросов:

- Выполнил ли я задачу тренировки?
- Насколько точно соблюдал целевые зоны?
- Что получилось лучше обычного?
- Что можно улучшить в следующий раз?
- Как чувствует себя организм сегодня?

Именно анализ помогает постепенно делать тренировочный процесс эффективнее.

Совет тренера

Самая ценная информация появляется не во время тренировки, а после её анализа. Именно выводы позволяют двигаться вперед быстрее.

Ошибка №17 Слишком много внимания уделять оборудованию вместо подготовки

Триатлон — один из самых технологичных видов спорта. Красивый велосипед, глубокие колеса, аэродинамический шлем, дорогая экипировка... Все это действительно помогает. Но только после того, как спортсмен построил прочный фундамент подготовки.

Почему спортсмены так делают?

Покупка нового оборудования дает ощущение быстрого прогресса. Кажется, что именно новая деталь поможет значительно улучшить результат. Но никакое оборудование не заменит системную подготовку.

К чему это приводит?

Спортсмен начинает искать секунды там, где теряет минуты. Вместо работы над техникой, выносливостью, восстановлением и питанием внимание переключается на постоянные покупки.

Как правильно?

Приоритеты должны быть следующими:

- Здоровье.
- Системный тренировочный процесс.
- Техника.
- Восстановление.
- Питание.
- Стратегия гонки.
- И только потом — оборудование.

Совет тренера

Самый быстрый апгрейд Ironman — это не новая аэродинамическая деталь велосипеда. Это правильно спланированный тренировочный процесс, качественный сон и грамотная стратегия гонки.

Ошибка №18 Не проходить вовремя обследования и анализы

Очень часто спортсмен готов инвестировать большие деньги в велосипед, экипировку и спортивное питание. Но при этом забывает проверить самое главное — состояние собственного организма.

Почему спортсмены так делают?

Появляется ощущение: «Если ничего не болит — значит, все в порядке.» Но далеко не все проблемы дают о себе знать сразу. Иногда причиной отсутствия прогресса становятся дефициты или нарушения, которые легко обнаружить при своевременном обследовании.

К чему это приводит?

Возможны:

- снижение работоспособности;
- ухудшение восстановления;
- постоянная усталость;
- частые болезни;
- снижение результатов;
- повышенный риск проблем со здоровьем.

Как правильно?

Регулярно проходите обследования и контролируйте основные показатели организма. Особенно важно делать это в период серьезной подготовки и перед главными стартами сезона. Здоровье всегда должно оставаться главным приоритетом.

Совет тренера

Самый важный спортивный инвентарь — это ваш организм. Заботьтесь о нем так же внимательно, как о своем велосипеде.

Ошибка №19 Не иметь четкого плана гонки

Можно прекрасно подготовиться физически. Но потерять десятки минут только потому, что в день старта не было заранее продуманной стратегии. Ironman — это дистанция, где побеждает не только сильнейший. Очень часто побеждает самый дисциплинированный.

Почему спортсмены допускают эту ошибку?

На старте появляется огромное количество эмоций. Кто-то быстро начинает плавание. Кто-то обгоняет на велосипеде. Кто-то убегает вперед на первых километрах марафона. Возникает желание реагировать на соперников. И именно здесь многие забывают о собственном плане.

К чему это приводит?

- слишком быстрое плавание;
- превышение мощности на велосипеде;
- ошибки в питании;
- слишком быстрый старт марафона;
- энергетический кризис во второй половине дистанции.

Как правильно?

Еще до старта необходимо иметь четкий план. Для каждой дисциплины. Для каждого транзитного этапа. Для питания. Для питья. Для темпа. Для мощности. И самое главное — придерживаться этого плана независимо от того, что происходит вокруг.

Совет тренера

На Ironman не нужно соревноваться с каждым спортсменом вокруг. Главный соперник — желание отступить от собственного плана.

Ошибка №20 Недооценивать психологическую подготовку

Когда говорят о подготовке к Ironman, чаще всего обсуждают километры, часы тренировок, мощность и пульс. Но почти никто не говорит о самом важном. О голове. На полной дистанции практически каждый спортсмен сталкивается с моментом, когда становится тяжело. Именно тогда психологическая подготовка начинает играть решающую роль.

Почему спортсмены так делают?

Многие уверены: «Когда станет тяжело — я просто потерплю». Но терпения недостаточно. Необходимо заранее понимать, как действовать в сложные моменты.

К чему это приводит?

При отсутствии психологической подготовки появляются:

- паника;
- потеря концентрации;
- желание отказаться от своего плана;
- эмоциональные решения;
- мысли о сходе с дистанции.

Как правильно?

Еще до старта необходимо принять простую мысль: на Ironman тяжелые моменты будут обязательно. Это нормально. К ним нужно быть готовым. Не думайте о том, сколько километров осталось до финиша.

Думайте только о том, что нужно сделать прямо сейчас. Следующий поворот. Следующий пункт питания. Следующий километр. Следующий правильный шаг. Именно так преодолеваются 226 километров.

Совет тренера

Во время Ironman я стараюсь не думать о результате. Я думаю только о технике, питании, своем плане и о том, как спокойно пройти текущий этап без суеты. Большая победа всегда складывается из сотен маленьких правильных решений.

ЧЕК-ЛИСТ ГОТОВНОСТИ К IRONMAN

Перед стартом ответьте честно За каждый пункт поставьте:

-  Да
-  Частично
-  Нет

ПЛАВАНИЕ

- ☐ Спокойно проплываю 3800 метров без остановки.
- ☐ Тренировался в открытой воде.
- ☐ Умею плыть в группе и не паниковать при контакте.
- ☐ Умею ориентироваться по буям.
- ☐ Подобрал очки для открытой воды: они не потеют, не протекают и не давят на глаза.
- ☐ Проверил гидрокостюм и умею быстро его снимать.

ВЕЛОСИПЕД

- ☐ Проезжал 120–140км на одной тренировке.
- ☐ Подобрал удобную посадку заранее.
- ☐ Протестировал питание и питьё на длинных тренировках.
- ☐ Нет болей в спине, шее и коленях.
- ☐ Знаю свою рабочую мощность или пульс.
- ☐ Проверил велосипед перед стартом.
- ☐ Взял полный комплект для замены камеры или ремонта бескамерной покрышки.

БЕГ

- ☐ Бежал длительные тренировки 25–30 км.
- ☐ Выполнял длительные тренировки после велосипеда (Brick).
- ☐ Знаю свой комфортный темп марафона.
- ☐ Понимаю, что марафон нельзя начинать слишком быстро.
- ☐ Проверил экипировку: носки не натирают, кроссовки не малы и проверены на длинных тренировках.
- ☐ Есть белая кепка или другой головной убор для защиты от солнца.

ПИТАНИЕ

- ☐ Проверил питание на длинных тренировках.
- ☐ Знаю, сколько углеводов употребляю каждый час.
- ☐ Проверил гидратацию.

- ☐ Никогда не пробую новое на старте.
- ☐ Подготовил солевые таблетки.
- ☐ Есть таблетки экстренной помощи, которыми уже пользовался ранее (не экспериментируя в день гонки).

ПОДГОТОВКА

- ☐ Есть подробный тренировочный план + план гонки.
- ☐ Были разгрузочные недели.
- ☐ Сплю не менее 7–8 часов.
- ☐ Нет острых травм.
- ☐ Сделал правильную подводку к старту.
- ☐ Не перегружен тренировками перед стартом.
- ☐ Подготовил и проверил весь инвентарь заранее.

ПСИХОЛОГИЯ

- ☐ Не боюсь дистанции.
- ☐ Есть план действий на случай кризиса.
- ☐ Не думаю о результате во время гонки.
- ☐ Думаю только о технике, питании, темпе и прохождении каждого этапа без суеты.
- ☐ Получаю удовольствие от процесса.

ОЦЕНКА ГОТОВНОСТИ

 32-36 "Да"

Вы действительно готовы к Ironman.

 26-31 "Да"

Есть несколько слабых мест, которые лучше устранить до старта.

 Менее 25 "Да"

Рекомендую пересмотреть подготовку. Несколько исправленных ошибок сейчас могут сэкономить десятки минут на гонке и значительно повысить шансы на успешный финиш. Ironman выигрывается не только тренировками. Он выигрывается правильными решениями, которые спортсмен принимает каждый день подготовки.

10 правил быстрого Ironman

Правило №1 Сначала построй фундамент, потом добавляй скорость

Быстрый Ironman начинается не с тяжёлых интервалов. Он начинается с сильной аэробной базы, правильной техники и способности организма выдерживать большие нагрузки. Нельзя построить высокий результат без фундамента. Сначала нужно стать устойчивым. Потом — быстрым.

Правило №2 Тренируйся умнее, а не больше

Многие спортсмены считают, что лучший способ стать быстрее — добавить километры. Но результат создаётся не количеством тренировок, а их качеством. Каждая тренировка должна иметь цель. Лёгкая — должна быть лёгкой. Тяжёлая — должна быть выполнена качественно. Главное — не просто работать больше, а правильно управлять нагрузкой.

Правило №3 Сохраняй энергию там, где это возможно

Ironman — это соревнование экономичности. Можно иметь отличную форму, но потерять результат из-за лишних затрат энергии. Экономичность важна во всём:

- техника плавания;
- посадка на велосипеде;
- питание;
- темп бега;
- контроль эмоций.

Чем меньше энергии ты тратишь впустую, тем быстрее финиш.

Правило №4 Велосипед определяет качество марафона

Очень часто спортсмены думают, что марафон выигрывается только хорошим бегом. Но в Ironman бег начинается задолго до выхода на трассу. Он начинается на велосипеде. Слишком высокая мощность, неправильное питание или желание постоянно атаковать могут разрушить весь марафон. Сильный велосипед — это не самый быстрый велосипед. Это тот, после которого остаются силы на бег.

Правило №5 Тренируй питание так же, как тело

226 километров невозможно пройти только на силе характера. Организм должен получать энергию всю дистанцию. Нужно заранее знать:

- сколько углеводов тебе подходит;
- сколько жидкости нужно;
- какие продукты работают именно для тебя.

На старте не должно быть экспериментов.

Правило №6 Не выигрывай первые часы — выигрывай последние километры

Очень многие спортсмены проигрывают Ironman в первые часы гонки. Слишком быстрое плавание. Слишком высокая мощность на велосипеде. Слишком быстрый старт марафона. Настоящий сильный спортсмен умеет терпеть и ждать. Ironman выигрывается там, где другие начинают замедляться.

Правило №7 Контролируй эмоции и придерживайся плана

На старте вокруг тысячи людей. Кто-то плывёт быстрее. Кто-то обгоняет на велосипеде. Кто-то убегает впереди на марафоне. Но твоя гонка — это только твоя гонка. Не соревнуйся с каждым спортсменом вокруг. Соревнуйся со своим планом.

Правило №8 Готовь тело к длительной нагрузке, а не только показатели

Красивые цифры на тренировках — это хорошо. Но Ironman проверяет не только скорость. Он проверяет способность организма работать много часов подряд. Важны:

- здоровье;
- прочность связок;
- силовая подготовка;
- восстановление;
- устойчивость психики.

Правило №9 Подготовь всё заранее

Быстрый Ironman начинается задолго до стартового выстрела. Заранее должны быть проверены:

- оборудование;
- питание;
- экипировка;
- стратегия;
- план гонки;
- переходы.

Чем меньше неизвестных в день старта, тем больше внимания можно уделить самой гонке.

Правило №10 Получай удовольствие от процесса

Самый быстрый путь к хорошему результату — полюбить сам путь. Годы тренировок, ранние подъёмы, тяжелые дни, сомнения и победы над собой. Ironman — это не только время на финише. Это человек, которым ты становишься по дороге к этому времени. Быстрый Ironman строится не одной выдающейся тренировкой. Он строится тысячами правильных решений, принятых месяцами и годами

Бонус. Что я беру утром перед стартом Ironman

Утро старта — не время для суеты. Этот список помогает ничего не забыть.

- ☐ Вазелин
- ☐ Одноразовые тапочки
- ☐ Перчатки для надевания гидрокостюма
- ☐ Необходимые лекарства/средства экстренной помощи – только те, которые заранее проверены и согласованы с врачом
- ☐ Гидрокостюм, очки, шапка
- ☐ Скотч для фиксации чипа
- ☐ Питание: мармеладки, гели, солевые таблетки, углеводный напиток
- ☐ Изолента, хомуты
- ☐ Маленькие ножницы
- ☐ 0,5 л воды или изотоника
- ☐ Мини-мультитул
- ☐ Мешок для камеры хранения
- ☐ Мини электрический насос
- ☐ Солнцезащитный крем
- ☐ Влажные салфетки или туалетная бумага
- ☐ Запасные аккумуляторы для переключателей(если на электронике вел)

Заключение

Ваш путь к 226 километрам только начинается. Если вы дочитали эту книгу до конца, значит, у вас уже есть самое главное — желание пройти этот путь. Ironman — это не только соревнование. Это школа жизни. Он учит терпению, дисциплине, уважению к своему организму и умению не сдаваться в самые трудные моменты. Не существует идеальной подготовки и спортсменов, которые никогда не ошибаются. Но каждый может учиться, анализировать свои старты и становиться сильнее.

Пусть ваша подготовка будет не гонкой за быстрым результатом, а грамотным путешествием к своей цели. Берегите здоровье. Доверяйте процессу. Получайте удовольствие от тренировок. И однажды вы услышите слова: «You are an Ironman!»

До встречи на старте и на финишной линии!

Александр Бадаев

Бесплатный разбор подготовки к Ironman

Если вы дочитали эту книгу до конца, значит, вы серьёзно относитесь к своей подготовке. Каждый спортсмен индивидуален. У каждого свой опыт, свои сильные стороны, ограничения и цели. Поэтому универсального плана подготовки не существует. Именно поэтому я предлагаю бесплатный разбор вашей подготовки к Ironman.

Во время разбора мы вместе оценим ваш текущий уровень подготовки, тренировочный процесс, сильные стороны, возможные ошибки и то, что можно улучшить до старта. Это не обязательство покупать сопровождение и не попытка что-либо навязать. Моя цель — помочь вам сделать подготовку более грамотной. Иногда одного взгляда со стороны достаточно, чтобы избежать ошибок, которые могут стоить месяцев подготовки.

Если мой опыт может быть вам полезен — буду рад помочь. Желаю красивой подготовки и яркого финиша!

*Александр Бадаев
Тренер по триатлону*



@ALEKSANDR.BADAEV

Telegram: @Aleksandr_Ultra