

Ghid rapid pentru primul triatlon

Un PDF scurt, practic și prietenos pentru începători. Scopul lui este să-ți ofere claritate, structură și câțiva pași simpli de urmat înainte de prima cursă.

Ce găsești aici: checklist pre-race, echipament minim, greșeli frecvente și recomandări simple pentru săptămâna cursei.

1. Cu 7 zile înainte

- Nu încerca să recuperezi antrenamente ratate. În ultima săptămână urmărește mai ales să ajungi la start odihnit, nu "super antrenat".
- Păstrează antrenamentele scurte și controlate. Câteva activări ușoare sunt mai utile decât sesiuni lungi care te lasă obosit.
- Verifică logistica: locația, ora startului, regulamentul, traseul și actele necesare.

2. Echipament minim

Categorie	Ce ai nevoie	Notă
Înot	Costum, ochelari, cască de înot dacă este cerută	Testează ochelarii înainte de cursă
Bike	Bicicletă funcțională, cască, bidon, eventual kit pană	Nu schimba poziția pe bicicletă în ultima clipă
Run	Pantofi de alergare deja testați, șosete confortabile	Evita încălțăminte nouă în ziua cursei
Tranziție	Prosop mic, elastic număr, gel dacă folosești	Ține totul simplu și ușor de găsit

3. În seara dinainte

- Pregătește echipamentul într-un singur loc și fă o verificare rapidă, fără panică.
- Mănâncă normal, fără experimente. Simplitatea bate perfectul.
- Culcă-te rezonabil. Nu trebuie să dormi perfect o noapte ca să ai o cursă bună.

4. În dimineața cursei

- Mănâncă ceva ce tolerezi deja bine. Evită testele nutriționale în ziua cursei.
- Ajungi devreme, ca să nu transformi tranziția într-o sursă de stres.

- Primele minute trebuie să fie controlate. Entuziasmul de la start îi face pe mulți să plece prea tare.

5. Cele mai frecvente greșeli

Greșeală	Ce faci în schimb
Prea mult volum înainte de cursă	Reduci, păstrezi prospețimea și intri relaxat în start
Echipament nou în ziua cursei	Folosești doar lucruri deja testate
Ritm prea agresiv la început	Pleci controlat și lași cursa să se așeze
Tranziție complicată	Păstrezi setup-ul minimalist și ușor de urmărit

Ideea centrală: pentru un începător, un plan simplu și coerent este aproape întotdeauna mai bun decât antrenamentele făcute haotic, fără structură.

Acest material este informativ și orientativ. Nu înlocuiește recomandările medicale sau un program construit de un antrenor certificat pentru situații specifice.