

铁三入门秘籍

1. 你准备好成为一位铁人吗?
2. 关于游泳
3. 跑步训练
4. 训练的基本原则
5. 训练的基本要素
6. 训练计划
7. 力量训练
8. 资源

你准备好成为一位铁人吗？

- 为什么？
- 有什么运动基础？
- 有时间吗？
- 有预算吗？
- 老婆/老公，孩子，爸爸妈妈岳父岳母.....支持吗？

The 5th Wave By Rich Tennant



"Why train for a triathlon? I guess after 18 years of raising kids, running a part-time business, and volunteering at the hospital, I wanted to challenge myself."



菜哥金句

婚姻有“七年之痒”，三项这东西好像也差不多。最初的热情、激情、悲情以及那种“风萧萧兮易水寒”的牛叉感都已经渐行渐远。比赛的存在似乎成为了一种常态。

版权所有 违法外传必究

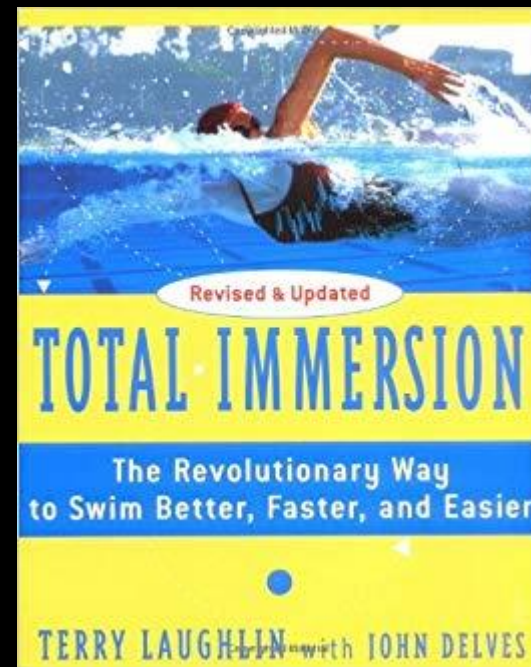
你准备好成为一位铁人吗?



关于游泳

- 蛙泳 vs 自由泳
- 游泳池 vs 公开水域
- 游泳训练 vs 铁三游泳训练

胶衣买错了
!





菜哥金句

不是所有的方式方法都可以起到作用的，很多事情都只能是有心无力的无奈。就好比给你一只气枪让你去猎熊，任你多好的方式方法和技巧也不会奏效。正所谓“鞭长莫及”。

版权所有 违法外传必究

跑步训练

大铁跑步训练的4个阶段

1. 改进跑姿和跑步技术
2. 发展耐力
3. 增强肌耐力
4. 增加乳酸阈配速 (BE CAREFUL!)

很重要的搬
砖训练!



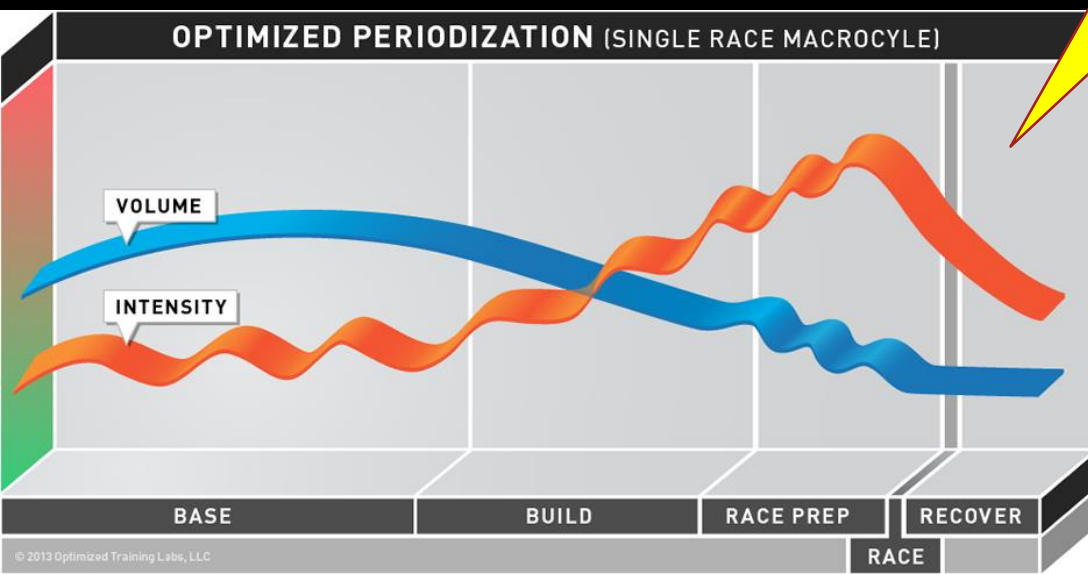
训练的基本原则

- 训练的持续、适度的恢复和合理的周期
- 重质量而不是数量
- 重注每次的训练目的
- 恢复的重要性: 周末长骑与长跑
- 一定要有训练计划
- 设立分段目标

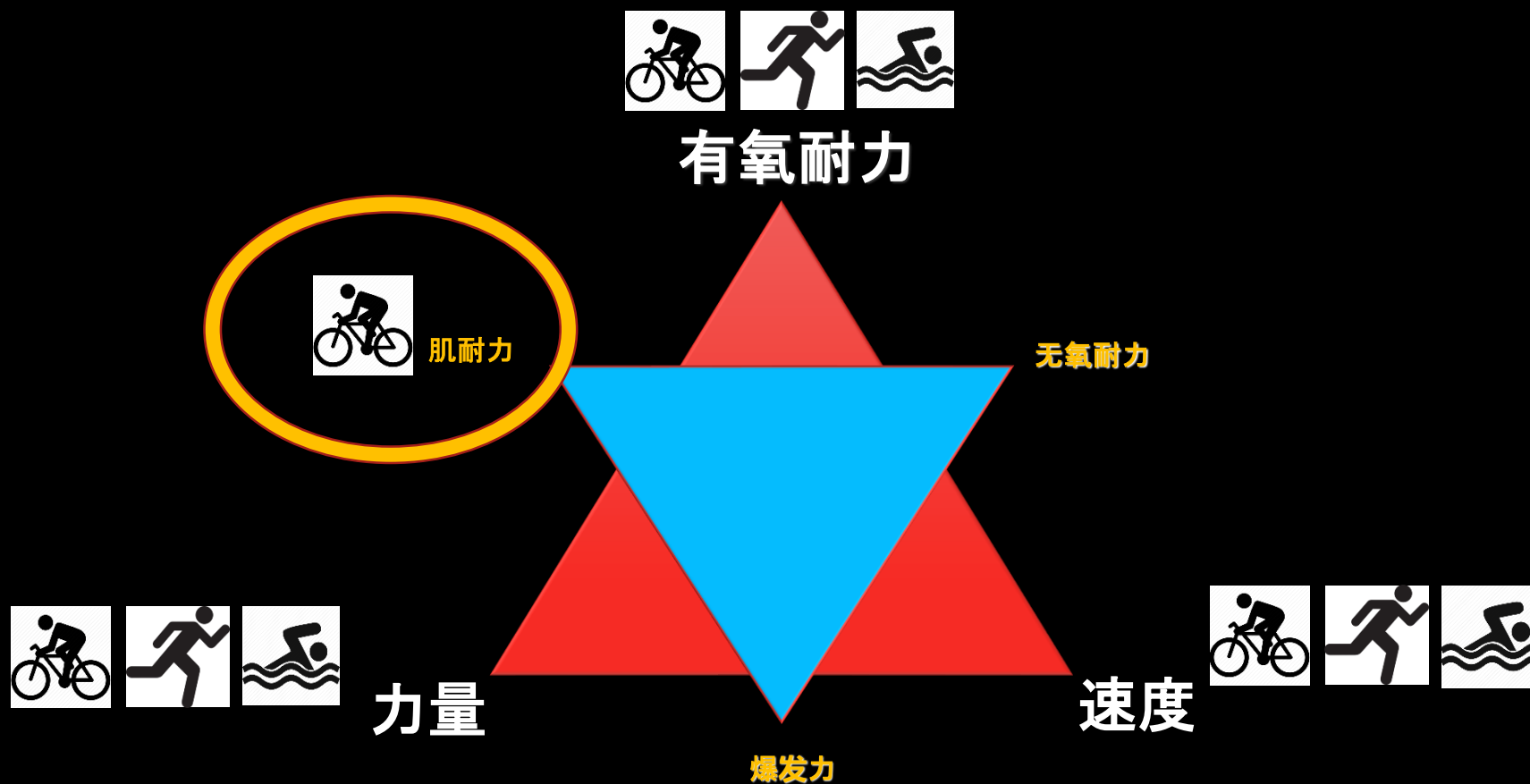
$$1.01^{365} = 37.8$$

periodization

Over-compensation

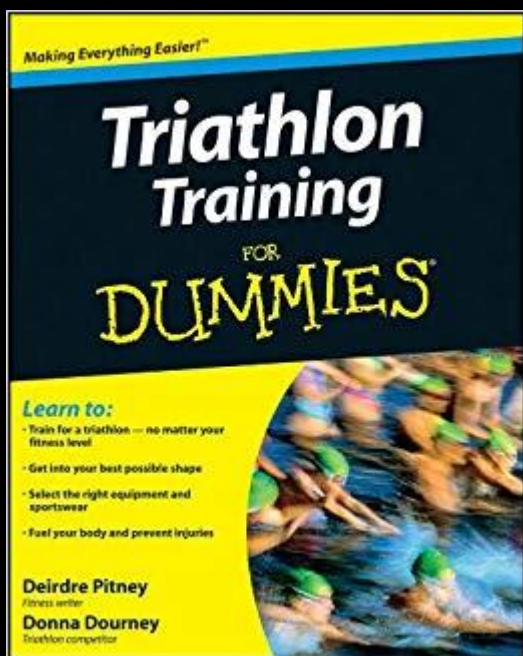


训练的基本要素



- 三要素与六要素
- 游泳: 技术高于一切
- 自行车: 有氧耐力和力量
- 跑步: 有氧耐力, brick <10km

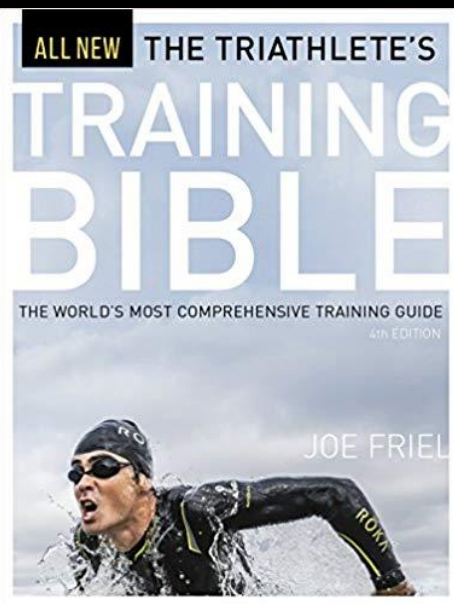
训练计划-1



Week 26	Date	Swim	Bike	Run
Mon	13-Jul	Rest	Rest	Rest
Tue	14-Jul	Warm up 400; drill 400; swim 2X600@60, 2X500@50, and 2X200@20; cool down 200	None	60 minutes
Wed	15-Jul	None	45 minutes	15 minutes
Thu	16-Jul	Warm up 400; drill 400; swim 2X600@60, 2X500@50, and 2X200@20; cool down 200	80 minutes	None
Fri	17-Jul	Warm up 400; drill 400; swim 2X600@60, 2X500@50, and 2X200@20; cool down 200	None	60 minutes
Sat	18-Jul	None	380 minutes	None
Sun	19-Jul	None	None	160 minutes
Week 27	Date	Swim	Bike	Run
Mon	20-Jul	Rest	Rest	Rest
Tue	21-Jul	Warm up 400; drill 400; swim 2X800@75, 2X500@50; cool down 200	None	60 minutes fartlek
Wed	22-Jul	None	45 minutes	15 minutes
Thu	23-Jul	Warm up 400; drill 400; swim 2X800@75, 2X500@50; cool down 200	80 minutes	None
Fri	24-Jul	Warm up 400; drill 400; swim 2X800@75, 2X500@50; cool down 200	None	60 minutes
Sat	25-Jul	None	400 minutes	30 minutes
Sun	26-Jul	None	None	180 minutes

训练计划-2

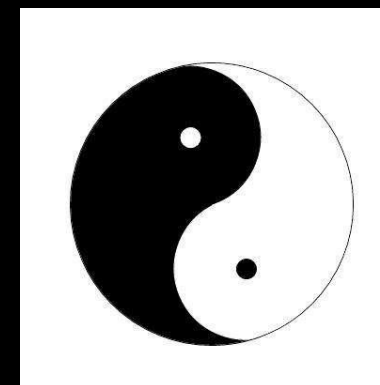
Athlete: Mattias Krantz																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



训练计划-3



E/L: Easy & Long
M: Marathon Pace
T: Threshold
I: Interval
R: Repeat
F: Function
OW: Open Water
BD: Big Day
En: Endurance
P: Power



一阴一阳之谓道。
《易经·系辞上传》

黑色代表训练，白色代表你息与恢复。
训练过程中要有间歇性的休息（黑色中的白点），休息时也要加入动态恢复训练（白色中的黑点）



训练计划-4

WEEK 1

FOCUS This is a building week to prepare you for the challenging strength-endurance work ahead. The key sessions are similar to preseason training—building blocks with a touch of speed and intensity.

WEEKLY OVERVIEW

	M	T	W	TH	F	SA	SU	TOTAL
S1	50 min.	45–60 min.	95–105 min.	45–75 min.	45–60 min.	2–2.5 hr.	1–1.5 hr.	11.25–14.8 hr.
S2	—	40–60 min.	30 min.	45–70 min.	30 min.	—	70–110 min.	

MONDAY

SESSION ONE

SUPPORTING BIKE

TECHNICAL Activation, 50 min.

Warm-Up 10 min. easy spin

Pre-Main

10 min. ramp effort from Z1 to Z3

Main 3 rounds of:

2 min. Z1 ramp rpm to fast, 30 sec. easy,
90 sec. Z2 ramp rpm to fast, 1 min. easy,
1 min. Z3 ramp rpm to fast, 90 sec. easy,
30 sec. Z4 ramp rpm to fast, 2 min. easy

Scale for Time Trim as needed or skip if unable to complete.

Scale for Fatigue You should not have heavy fatigue today.

SESSION TWO

PM OFF

TUESDAY

SESSION ONE

KEY SWIM

ENDURANCE Building, 1800–3350

Warm-Up 5–10 min. easy with mix of strokes

Pre-Main 3–6 rounds with paddles and fins:

50 at 75%,

50 at 85%,

50 at 95%

Always 10 sec. rest

Main

9 × 150–250

Increase effort/pace every 2 intervals:

1 and 2 at 65%, 3 and 4 at 75%, 5 and 6 at 85%,

7 and 8 at 95%, 9 at MAX

Always 30 sec. rest

Add-On 200 cool-down

Scale for Time Drop Main set to 6 intervals: 1 at 65%, 1 at 75%, 1 at 85%, 1 at 95%, 2 at best effort.

Scale for Fatigue Drop Main set to 6 intervals and only build to 85%.

SESSION TWO

SUPPORTING RUN

ENDURANCE General Endurance, 40–60 min.

Warm-Up 10 min. easy

Add dynamic warm-up if possible.

Main

30–50 min.

Every 4th min. or so, check on form, posture, etc.

Aim for best MFP (minimal form pace). Do not exceed Z2 effort.

Scale for Time Scale duration as needed.

Scale for Fatigue Trim duration or skip if needed.

WEDNESDAY

SESSION ONE

KEY BIKE

END-OF-RANGE Strength-Endurance, 95–105 min.

Warm-Up 10 min. easy spin

Pre-Main 2 rounds of:

4 min. Z2 build rpm to fast,

3 min. build effort Z1 to Z3/Z4,

2 min. Z2 build rpm to fast,

1 min. build effort Z1 to Z3/Z4

Main 3 rounds Z3/Z4 at low rpm, progress as:

3 min. at 65 rpm,

2 min. at 55 rpm,

1 min. at 45 rpm,

2 min. at 55 rpm,

3 min. at 65 rpm

5 min. Z1 between rounds

10–15 min. at IM effort

2 min. easy

5–10 min. at IM effort

Scale for Time Cut the 4 min. interval from the Pre-Main set and trim the number of intervals in the Main set.

Scale for Fatigue Maintain the Pre-Main set but convert the Main set to 4 rounds Z2 build rpm to fast on each.

SESSION TWO

STRENGTH & CONDITIONING

30 min.

Scale for Time Be sure you hit at least 5–10 min. of mobility.

Scale for Fatigue This is a floating session that can occur any day.

THURSDAY

SESSION ONE

KEY RUN

EVENT-SPECIFIC Intervals, 45–75 min.

Warm-Up 15 min. of smooth build to MFP with 2 min. recovery

Main

5 min. at IM effort, smooth

4 min. at half-IM effort, strong

3 min. at 10K effort, very strong

4 min. at half-IM effort, strong

5 min. at IM effort, smooth

6 min. smooth form to finish

Add-On 30 min. MFP run

Scale for Time Trim Warm-Up and drop the MFP run at the end of the workout.

Scale for Fatigue Begin very easy and do a gradual ramp in effort, but can convert to a feel-good endurance run.

SESSION TWO

SUPPORTING SWIM

ENDURANCE Short Intervals, 2450–3300

This is a recommended session.

Warm-Up 300–600 with non-free on every 4th lap

Pre-Main Pull set with paddles, snorkel, and buoy: 200, 175, 150, 125, 100, 75, 50, 25

All with 10 sec. rest

Progress effort as you go to feel good.

Main

25–30 × 50 at 85% effort with 5–7 sec. rest

Choose a send-off interval and aim to leave on the same time each 50.

Add-On 12 × 25 with paddles, do as 3 rounds of: 1 easy form, 2 building effort to fast, 3 and 4 fast

Always 15 sec. rest

Scale for Time Reduce the number of 50s you complete with good form and rhythm.

Scale for Fatigue Reduce Main set to 20 × 50 at 80% and complete with good form and rhythm.

IRONMAN

RACE SPECIFIC

Balancing a big life
with big performance
in long-course triathlon

FAST-TRACK TRIATHLETE

Includes 14-week
Race-Prep Plans



Matt Dixon

多跑铁人

CRUT

Chinese Runners in Toronto

数据控专用

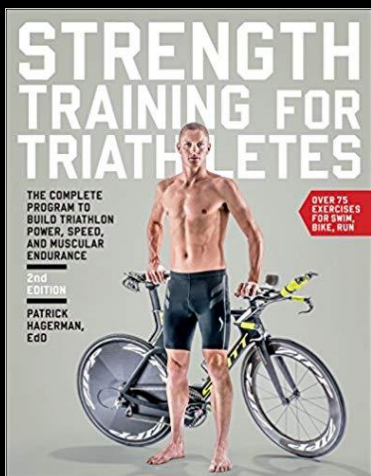


Any idiot can run a
MARATHON,
it takes a **SPECIAL**
kind of idiot to run an
ULTRAMARATHON

哥跑的不是超马
哥跑的是孤独
多跑超马
分享会
时间: 11/3 7-10 PM
地点: 250
CONSUMER RD UNIT 901
感谢:
维多利亚学院

Sp Adobe Spark

力量训练



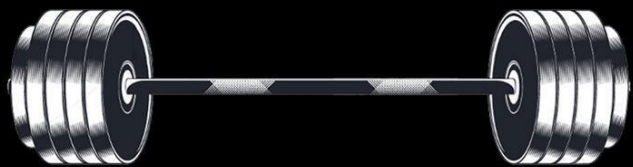
Repetitions	% 1RM
1	100%
2	95
3	93
4	90
5	87
6	85
7	83
8	80
9	77
10	75
11	70
12	67
15	65



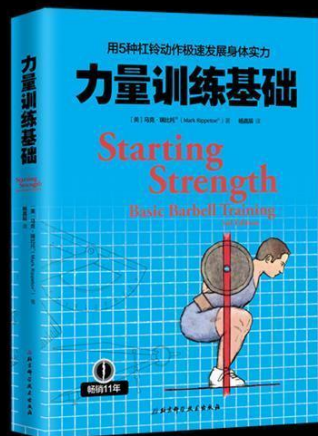
% of 1RM Max Weight	Repetitions	Training Type
60%	17	ENDURANCE - Strength and Stamina
65%	14	
70%	12	POWER - Muscle Size and Some Strength
75%	10	
80%	8	
85%	6	STRENGTH - Maximum Strength Training Program
90%	5	
95%	3	
100%	1	1RM - max weight once

力量训练基础

用5种杠铃动作极速发展身体实力



掌握本书一半内容
即10倍于绝大多数教练的训练知识



全球畅销30万的
“力量蓝皮书”

正确的技术动作是我们做所有事情的根本，一个源于之前不正确教学的、顽固的动作问题能让举重者付出很大的代价——浪费时间和进步缓慢。

美国畅销11年，4次修订

2005 → 2007 → 2011 → 2013 → 2016

终级力量训练-1

The definitive book on strength training now in an interactive app for seasoned lifters and complete beginners.

Auto setup of workouts, weight plate calculator and rest timer.

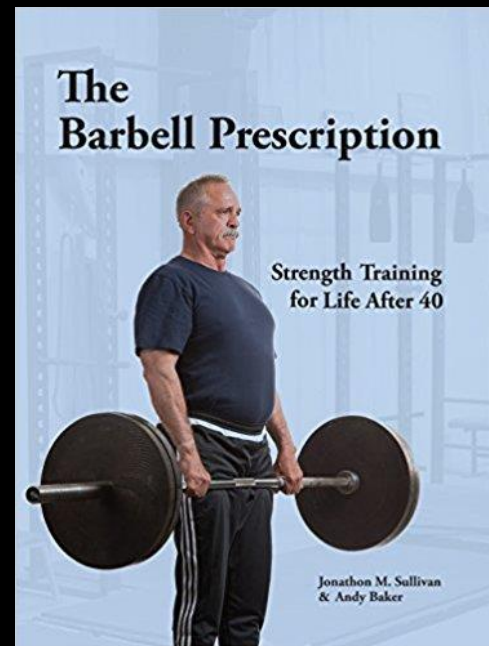

STARTING STRENGTH
OFFICIAL MOBILE APP

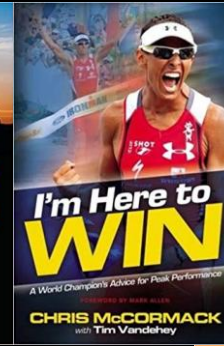
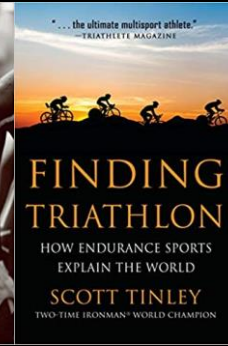
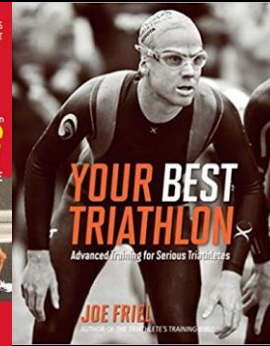
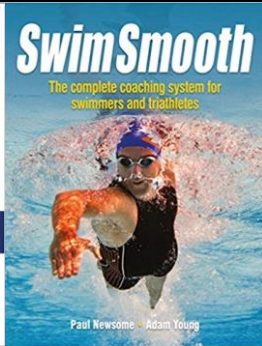
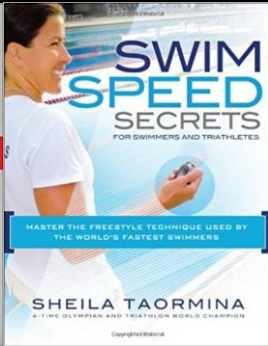
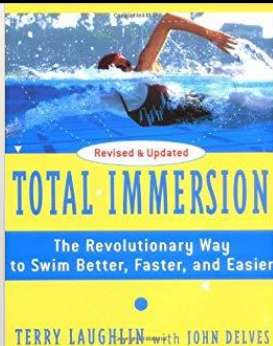
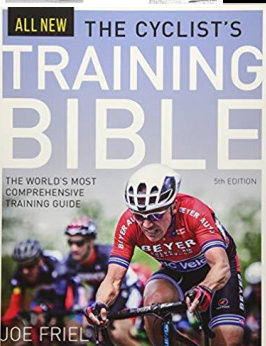
Learn the basics of barbell training - The squat, overhead press, deadlift, bench press and power clean.

Log and visualise your progress with interactive tools designed for use in the gym.

STARTING STRENGTH
OFFICIAL MOBILE APP

The definitive book on strength training now in an interactive app for seasoned lifters and complete beginners.





资源

1. 书
2. 播客
3. YouTube
4. 铁友
5. 教练

菜哥金句

如果你觉得某句话特别有道理，又想不起来谁说的。那一定是我的。

版权所有 违法外传必究