

# Содержание

Введение .....	9
----------------	---

## ЧАСТЬ I. ПУТЬ К РЕЗУЛЬТАТАМ

1. Правильный настрой .....	17
Баланс между спортом и жизнью .....	18
Совмещать, а не накапливать .....	22
Занимайтесь одним видом спорта, а не тремя .....	26
Работайте эффективно .....	29
Как лучше относиться к тренировкам .....	33
2. Быть в фокусе .....	39
Стресс — это игра .....	40
Инструменты для работы с внешними воздействиями. ....	44
Адаптация .....	54
Планирование и составление графика .....	56
3. Планирование тренировок .....	63
Планы на сезон .....	64
Этапы тренировок .....	70
Регулярные окна в графике .....	81
Планирование индивидуальных тренировок .....	86
4. Начинаем тренироваться .....	89
Незыблемые устои .....	90
Из чего состоит тренировка .....	102
Интенсивность тренировки и показатели .....	106
Сокращение тренировки .....	112
5. Привычки для поддержания тренированности .....	121
Количество и качество сна .....	123
Питание и водный баланс .....	128
6. Расписание тренировок и гонок во время командировок и поездок .....	145
Как уменьшить стресс в поездках .....	146
Адаптация к поездке .....	155
Поездки на соревнования .....	157
Поездки в иные климатические условия .....	162

7. Гоночная стратегия в действии .....	165
Перед гонкой. ....	166
В день гонки .....	173
Прохождение плавательного этапа .....	176
Первая транзитная зона .....	179
Прохождение велоэтапа .....	180
Вторая транзитная зона .....	186
Беговой этап .....	188
Отмечайте результаты .....	192
8. Послевкусие.....	195
Подводим итоги гонки. ....	196
Устранение проблем в беге .....	200
Размышления о подготовке .....	202
Рациональная устойчивость .....	204
Что дальше. ....	208

## **ЧАСТЬ II. ПЛАН РАБОТЫ**

Функциональная силовая тренировка .....	215
Комплекс тренировок .....	247
Программа для гонки Ironman.....	273
Программа для гонки Ironman 70.3 .....	353
Словарь терминов.....	431
Благодарности .....	441
Об авторе .....	444

Чем меньше времени и больше внимания,  
тем лучше результаты.

*Сами Инкинен,  
СЕО и основатель компании Virta Health,  
сооснователь компании Trulia,  
чемпион мира по триатлону  
в любительских гонках*

# Введение

Триатлон — сложный и уникальный вид спорта, занимаясь которым вы бросаете себе вызов. Он требует профессионализма и высокого уровня подготовки сразу в трех дисциплинах, каждая из которых подразумевает специфическую экипировку, большие энергозатраты, концентрацию и многочасовые тренировки. Неудивительно, что триатлон привлекает амбициозных людей, которые ведут весьма насыщенный образ жизни — делают карьеру и проводят время с семьей, — и что они по-настоящему желают показать хорошие результаты на гонках Ironman и Ironman 70.3.

Заниматься для развлечения или эпизодически может кто угодно. Но для достижения реального успеха необходимо постоянно прилагать усилия и совершенствоваться. Вы должны фокусироваться на тренировках и гонках и настраиваться на них, при этом выкладываясь на работе, уделяя внимание родным и близким и выполняя другие обязанности. Часто это проще сказать, чем сделать.

Занятия триатлоном (особенно если вы готовитесь к Ironman) поглощают целиком. Возможно, вы уже убедились на собственном опыте или благодаря свидетельству друзей

либо партнеров по спорту, что тем, кто упорно пытается достичь своих целей в триатлоне, приходится чем-то жертвовать. Например, деньгами — платить стартовые взносы, покупать снаряжение. И вдруг они обнаруживали, что тренировки поглощают их полностью, а другие дела отходят на второй план. Спортсмены тратят все больше сил, энергии и времени на подготовку, но это ведет лишь к переутомлению и тревоге. Внезапно для себя они оказываются не в состоянии стопроцентно выкладываться на рабочем месте, теряют способность нормально спать и есть и даже подрывают иммунитет. Отношения с друзьями или членами семьи становятся напряженными. И тем не менее, невзирая на усиливающееся давление обстоятельств, они гонят себя за пределы собственных возможностей.

Я сам прошел через все это, когда участвовал в соревнованиях по плаванию и триатлону. Размышляя о своей карьере, понимаю: я был весьма трудолюбив и поставил перед собой задачу соревноваться как можно лучше. И хотя я вышел в финал олимпийских состязаний по плаванию и выиграл несколько профессиональных гонок, все же не реализовал свой потенциал и в итоге перегорел. Причины этого просты: я не знал, что можно комплексно подходить к тренировочному процессу. Несмотря на образование психолога и тренерский опыт в университетских сборных по плаванию, я не сумел структурировать свои занятия и оптимизировать тренировки на выносливость с выстраиванием основных факторов успеха: силой, общефизической подготовкой, питанием и восстановлением. Теперь я отношусь к этим четырем ключевым факторам как к основам тренированности, потому что для успеха в спорте их необходимо развивать и укреплять, независимо от опыта. Эти факторы стали базовыми образовательными инструментами и во многом определили учебные программы для всех спортсменов в клубе Purple Patch.

Я постараюсь показать вам реалистичный, устойчивый и жизнеутверждающий путь к успеху. Главное — он поможет преодолеть трудности и в остальных сферах жизни. Вам не придется увеличивать количество тренировок до максимально возможного; вместо этого я помогу оптимизировать имеющиеся ресурсы. Цель — добиться высочайшего качества тех занятий, которые вы можете вписать в недельный график, а также достичь высокой эффективности в других важных областях. Лучший тренировочный рецепт приведет к тому, что несколько недель вы будете последовательно уменьшать время на подготовку, но использовать его намного продуктивнее. Все зависит от того, что именно работает для вас.

Тренируя профессиональных триатлетов и чемпионов мира в различных возрастных категориях, а также многих крайне занятых и весьма успешных любителей, я разработал универсальные критерии и методы, которые позволяют тренироваться и вести полноценную жизнь. Я написал эту книгу для тех, кто хочет создать устойчивый график достижения успеха и следовать ему. Вы узнаете, как планировать с опережением, принимать прагматичные решения и корректировать расписание. Также научитесь без ущерба для основных занятий сокращать или при необходимости отменять другие тренировки. Помогая сотням спортсменов достичь своих целей в триатлоне на длинные дистанции, я использовал те же основы и философию, которые изложены в этой книге.

Как и предыдущую работу — *The Well-Built Triathlete* («Крепкий триатлет»), эту я писал, памятуя о многочисленных амбициозных, нацеленных на высокую отдачу спортсменах разных возрастов. Тем не менее она не только о триатлоне. Подготовка к полному Ironman или Ironman 70.3 — метафора чего-то большего. Да, книга поможет решить проблемы с соревнованиями, но главная ее цель — создать устойчивую базу для тренировок и гонок. И эта база поможет вам выполнять другие разнообразные задачи.

Тренировки не должны отвлекать от работы и семьи или требовать от вас монашеского аскетизма в течение многих месяцев. Если вы действительно занятой человек, спорт должен приносить радость и удовольствие. А иначе зачем все это? Вы можете тренироваться и участвовать в гонках, принося себе пользу, чтобы занятия улучшали ваше здоровье и укрепляли вас духовно. Вы можете стать лучшей версией себя и в этот момент обнаружить больше ресурсов, чтобы концентрироваться и мыслить критически, к тому же усовершенствовать отношения с другими людьми.

Такой подход спорен? Несомненно! Он развенчивает убеждение, что триатлон должен быть эгоистичным, эксклюзивным и становиться между вами, семьей и друзьями. Критики моего подхода — одержимые, самонадеянные типы; вероятно, именно они в первую очередь тренируются неправильно. Они преследуют нечто недостижимое и достаточно зыбкое. Такое мышление может сбить с толку очень многих спортсменов, что делает их результаты бессмысленными в принципе.

Подход, который мы рассмотрим в этой книге, требует мужества. Если вы выберете этот путь, нужно будет не следить за спортсменами, набирающими время и километраж, а сосредоточиться на потребностях — своих и ваших близких — и не попасть в ловушку ощущения, словно вы должны делать больше. «Триатлон для занятых людей» не поддерживает идею добиваться производительности любой ценой.

Развить хорошую тренированность, имея ограниченное время на подготовку, — более чем возможно, и я считаю, что целенаправленные занятия — лучший путь к успеху. На примере 14-недельного плана подготовки к гонке я покажу, как это работает, но надеюсь, что за графиком вы увидите и свои цели. Используйте те же принципы в остальных аспектах жизни, поскольку это будет самым важным достижением. Книга демонстрирует, как можно с успехом внедрять гибкий, прагматичный

подход к занятиям и с точки зрения управления временем, и с точки зрения привычек — тех, которые доказанно поддерживают тренированность. Действуя в соответствии с моими рекомендациями, вы чрезвычайно много вложите в себя, и эти инвестиции сделают все аспекты жизни ценными и эффективными.

---

## ПРИМЕР: ВСТАНЬТЕ НА ПУТЬ

Майкл Конкэннон — основатель и президент трех компаний, разрабатывающих программное обеспечение в Сан-Франциско, — установил цель: пройти Ironman. Майкл не считал это поводом для гордости, хотя такое отношение довольно распространено. Умный, нацеленный на постоянное развитие человек, он стремился придать своей жизни новый импульс.

Когда он был моложе, регулярно спортом не занимался, но позже иногда бегал и катался на велосипеде, а плавать научился уже после рождения дочери. И лишь через шесть лет после этого решился на триатлонную олимпийскую дистанцию. По мере нарастания интереса к тренировкам и улучшения физической формы он начал искать способ сбалансировать все сферы своей жизни.

Для начала мы решили сократить тренировки до 12–13 часов в неделю. Он был готов заниматься в ущерб семье и работе, но и этого времени оказалось вполне достаточно, чтобы и хорошо подготовиться, и преуспевать во всех сферах жизни. Майкл научился сокращать ключевые тренировки и отменять по необходимости дополнительные. Закрепив устойчивую программу подготовки, а не балансируя на краю перетренированности, он мог оставаться в тонусе и ежедневно, и еженедельно. В сочетании с правильными привычками питания и сна тренировки помогали Майклу оставаться бодрым в течение рабочего дня и дома, рядом с женой и тремя маленькими детьми.

Майкл планировал тренировки так, чтобы они не пересекались с совещаниями на работе. Это позволило сосредоточиться на занятиях, и его усилия сполна окупались, когда он, посвежевший и бодрый, возвращался в офис. В конечном счете он научился контролировать то, что мог (то есть тренировки),



и адаптироваться к непредсказуемому характеру бизнеса и повседневной жизни семьи. Майкл признает, что плавать в 5:30 утра сложно, но все равно два раза в неделю ранним утром добирается до бассейна. Он знает, что этот блок тренировок важен для достижения его целей и помогает сбалансировать остальную часть дня.

Если приходится отправляться по делам через всю страну в Нью-Йорк, Майкл корректирует свои тренировки до, во время и после поездки. Если он чувствует, что сильно устал, ему нужно завершить рабочий проект или посетить какое-нибудь мероприятие с семьей, и он понимает, что для этого придется пропустить тренировку, — так и делает. И это его больше не беспокоит. Такая ситуация беспроигрышна для тренировок, здоровья и повседневных обязанностей. Кроме того, жена и дети тоже начали заниматься спортом и поняли важность командной работы, выносливости и психологической стойкости. Теперь родные Майкла знают, почему для него так ценны поставленные в триатлоне цели. Его пример приносит пользу всей семье.

---