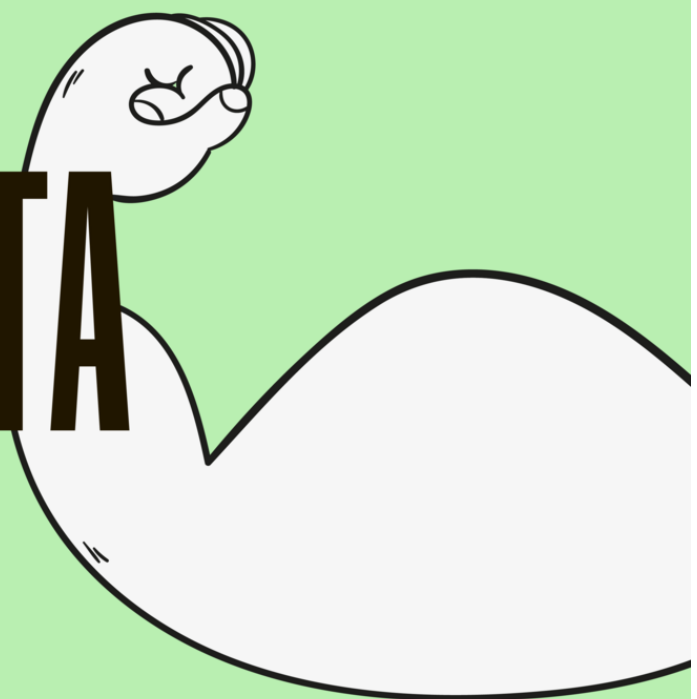


КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

МИХАИЛ ИВАНОВ

БАЗОВЫЙ ПЛАН СТАРТА ФОРМАТА

IRONMAN 70.3



MYBOOK

Краткое содержание

Светлана Хатемкина

**Краткое содержание «Базовый
план старта формата Ironman 70.3»**

«MyBook»

Хатемкина С.

Краткое содержание «Базовый план старта формата Ironman 70.3»
/ С. Хатемкина — «MyBook», — (Краткое содержание)

Этот текст — сокращенная версия книги «Базовый план старта формата Ironman 70.3». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Автор работы «Базовый план старта формата Ironman 70.3» Михаил Иванов – опытный спортсмен и тренер, подготовивший к старту многих успешных триатлетов. Он увлекся тренировками в возрасте 33 лет и с этого момента посвятил свою жизнь спорту, став учеником легендарного Бретта Саттона и переняв его ценнейший опыт и силу олимпийского духа. Затем Иванов получил тренерский сертификат Федерации триатлона США. С 2014 года он работает со спортсменами на самом высоком уровне. В работе собраны советы по подготовке к соревнованиям и успешному прохождению любых дистанций. Автор не понаслышке знает, какие трудности ждут атлетов на этапе бега, плавания и велосипедной гонки. Также он подробно рассказывает о нюансах домашней подготовки к стартам, особенностях питания, психологической составляющей гонки. Труд Михаила Иванова станет незаменимым руководством как для начинающих, так и для опытных триатлетов. Здесь вы найдете ценные рекомендации профессионала, за плечами которого – десятки сложнейших дистанций и множество наград. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги «Базовый план старта формата Ironman 70.3»

Содержание

Введение	5
Подготовка к гонке дома	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Базовый план старта формата Ironman 70.3

Введение

Михаил Иванов начал активно заниматься спортом в возрасте 33 лет, и с этого момента физические нагрузки стали неотъемлемой частью каждого его дня.

Спустя несколько лет он прошел обучение в Федерации триатлона США и получил сертификат тренера. Его преподавателем был легендарный Бретт Саттон, опыт которого унаследовали многие победители Олимпийских игр.

В 2014 году Михаил Иванов впервые набрал группу собственных учеников. Спортсмены, которые прошли его тренировочный курс, успешно преодолели более пятидесяти полных дистанций Ironman и более ста Ironman 70.3.

Я пришел в триатлон, так как искал вызов, эмоциональный и физический. Меня не увлекают материальные ценности и цели, но очень нравится раздвигать границы возможного для себя, преодолевая ограничения. Я ценю время, свое и чужое, умею использовать его эффективно для получения лучших результатов. Я использую современные технологии, чтобы сделать работу эффективно. Являюсь экспертом в области использования многих устройств и приложений, способствующих результативности тренировок.

Подготовка к гонке дома

Каждому спортсмену при подготовке к старту стоит поискать информацию о гонках предыдущих лет. Полезными окажутся сведения об особенностях рельефа и трассы, также можно изучить карты и ознакомиться с комментариями участников. Затем необходимо удостовериться, что у вас есть все необходимое для поездки.

Чек-лист для каждого спортсмена составляется индивидуально, но базовые вещи одинаковы для всех. Редактирование этого списка поможет сэкономить много времени и нервов перед соревнованиями.

Для плавания в обязательном порядке потребуются:

- триатлонный стартовый костюм,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.