

BICIKLISTIČKI TRENING TRIATLONACA

Sažetak

Kao što raste populacija multi-sportova tako se povećavaju i zahtjevi za boljom strategijom i vremenskom praktičnom prilagodbom treninga utjelovljenog u užurbani način današnjeg života. Nitko ne može ignorirati činjenicu da je potrebno mnogo vremena za ispravan trening triatlona i da je to točan razlog zbog kojega mnoge aktivne osobe, uhvaćene u svakodnevne rutine, ne podržavaju ovaj sport. Mnogo vremena i znanja za isprano planiranje i programiranje treninga je obveza. U tom smislu, ovaj članak se bavi temeljima koji mogu učiniti lakšim planiranje i programiranje biciklističkog segmenta u triatlonu.

Ključne riječi: atletika, triatlon, trening, programiranje
