

Triathlon Manual

悦动空间



铁人三项 完全手册

【英】肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill) 著

吴家庆 译 党琦 审校



想征服**铁人三项**，只需要这本书**就够了!**

铁人**新手必读**，经验老手必备的**完全教练书!**

中国铁人三项运动先驱者、领航者、推广者 **党琦** 倾情作序**推荐!**



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间



Triathlon Manual

铁人三项 完全手册

【英】肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill) 著
吴家庆 译 党琦 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

铁人三项完全手册 / (英) 勒威尔 (Lerwil, S.) 著 ;
吴家庆译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-40556-2

I. ①铁… II. ①勒… ②吴… III. ①铁人三项全能
运动—手册 IV. ①G888.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第281982号

版权声明

Originally published in English by Haynes Publishing
Under the title: The Triathlon Manual written by Sean Lerwill
© Sean Lerwill 2013
All rights reserved.

内 容 提 要

这是一本全面介绍铁人三项运动的手册, 内容包括铁人三项运动的方方面面, 从铁人三项的系统介绍、运动心理、能量系统、训练方法, 到游泳、骑行、跑步的全面讲解, 再到三项间的转换、肌肉与体能训练、训练计划及运动伤害等, 涵盖了这项运动的一切。

无论你是铁人新手还是老手, 本书都能帮你提升运动技术与表现。书中的丰富内容, 汇集了比赛实战技巧与训练项目注意事项, 以及专业教练们所积累的诀窍与建议, 搭配精彩的图文详解, 不但实用, 并且直观易懂。想要征服铁人三项, 本书是你有益的参考!

-
- ◆ 著 [英] 肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill)
译 吴家庆
审 校 党 琦
责任编辑 王朝辉
责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 18.25 2016年1月第1版
字数: 370千字 2016年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-7796号
-

定价: 69.00元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315

目录

前言	6	训练的原则	71
引言	8	过度训练	79
铁人三项的种类	15	第5章 游泳	84
小铁人	16	游泳装备	86
第1章 动机与心理学	18	游泳划手(自由泳)	91
SMART 训练法	20	游泳的技术练习	99
动机	22	游泳池转身游泳	105
缺乏动力	25	开放水域游泳	110
铁人三项运动员心理学	30	第6章 骑车	118
进步的停滞	31	保养你的自行车	122
中枢调控理论	32	工具	124
第2章 能量系统	36	衣着	128
能量	38	骑车技巧	130
简单介绍3种能量系统	39	骑行姿势	135
第3章 营养与水分补充	42	骑行技巧	136
均衡的饮食	44	专业级的自行车训练	139
增补剂	52	第7章 跑步	142
补充水分	54	跑步装备	144
第4章 训练	58	如何跑步	149
制订训练计划	60	身体的姿势	153
训练时的注意事项	64	步频	155
心率训练	68	脚跟着地与前足着地的 跑步方式	158

准备与休息 161

第 8 章 换项 164

如何穿着 166

第一换项区 (T1) 167

第二换项区 (T2) 176

第 9 章 热身与放松运动 180

伸展 186

第 10 章 肌力与体能训练 194

双侧动作训练 196

训练说明 197

腿部运动 198

下背部的运动 210

核心肌群训练 213

躯干/腹部训练动作 216

上半身训练动作 222

倒退跑 229

预防 230

第 11 章 训练计划 232

1. 新手的 4 周计划 234

2. 8 周冲刺距离训练计划 236

3. 8 周奥运距离训练计划 240

4. 8 周 Half-Ironman

三项训练计划 244

5. 8 周 Ironman 三项

训练计划 248

训练日志 252

第 12 章 运动伤害与康复 254

铁人三项运动员

常见的伤害 256

冰敷治疗与伤害 271

第 13 章 女性与铁人三项 274

给女性的建议 277

怀孕 280

第 14 章 案例分析 284

训练 286

营养 290

悦动空间



Triathlon Manual

铁人三项 完全手册

【英】肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill) 著
吴家庆 译 党琦 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

铁人三项完全手册 / (英) 勒威尔 (Lerwil, S.) 著 ;
吴家庆译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-40556-2

I. ①铁… II. ①勒… ②吴… III. ①铁人三项全能
运动—手册 IV. ①G888. 1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第281982号

版权声明

Originally published in English by Haynes Publishing
Under the title: The Triathlon Manual written by Sean Lerwill
© Sean Lerwill 2013
All rights reserved.

内 容 提 要

这是一本全面介绍铁人三项运动的手册, 内容包括铁人三项运动的方方面面, 从铁人三项的系统介绍、运动心理、能量系统、训练方法, 到游泳、骑行、跑步的全面讲解, 再到三项间的转换、肌肉与体能训练、训练计划及运动伤害等, 涵盖了这项运动的一切。

无论你是铁人新手还是老手, 本书都能帮你提升运动技术与表现。书中的丰富内容, 汇集了比赛实战技巧与训练项目注意事项, 以及专业教练们所积累的诀窍与建议, 搭配精彩的图文详解, 不但实用, 并且直观易懂。想要征服铁人三项, 本书是你有益的参考!

-
- ◆ 著 [英] 肖恩·勒威尔 (Sean Lerwill)
 - 译 吴家庆
 - 审 校 党琦
 - 责任编辑 王朝辉
 - 责任印制 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 18.25 2016 年 1 月第 1 版
字数: 370 千字 2016 年 1 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-7796 号
-

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315

序

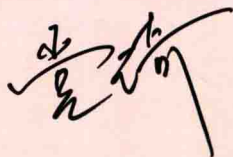
铁人三项于2000年成为奥运会正式比赛项目，它包括开放水域游泳、公路自行车和长跑3项运动，全面挑战人的体能、耐力和技巧，是最具刺激性、挑战性、观赏性和体现民族精神的极限运动之一。参赛者按性别和年龄段分组参赛并设置各组冠军。铁人三项按距离不同分为半程奥运距离（25.75公里）、奥运距离（51.5公里）、Half-Ironman（113公里）、Ironman（226公里）等几种，按参赛形式可以单人顺次完成，也可由3人组队接力完成。该项运动适合不同运动能力的体育爱好者和业余运动员参加，是为数不多的职业选手和业余参赛者能同日同场竞技的体育赛事之一。

这项运动自20世纪70年代在美国的夏威夷诞生后，在各大洲迅速发展。虽然日韩等亚洲邻国起步比我国早，但随着中国经济的高速发展，目前国内铁人三项爱好者从2008年的几百人已发展到如今近150多个俱乐部两万余人的规模。尤其是从2013年开始的这两年多时间可谓飞速提升，参与人员的数量和运动水准均有大幅进步，截至2015年9月已有200余名业余爱好者完成Ironman距离的比赛。目前各地都有不同规模和水准的爱好者俱乐部自发组织日常训练和比赛，上海、广东、北京、成都、重庆等地组织水平相对较高，运动成绩较好。我国每年各种距离的铁人三项赛

事已有50余场，近几年山东威海组织的双倍和三倍奥运距离赛事，每年均能吸引数十名国际运动员和近千名国内爱好者参与。国内有着数以百万计的自行车爱好者、数以千万计的游泳和跑步爱好者，铁人三项运动发展潜力巨大。2015年8月大连万达集团以6.5亿美元并购美国世界铁人公司（WTC）100%股权，这将进一步提升国际高水平铁人三项赛事在国内的举办水准。我相信不久的将来，铁人三项将会像马拉松一样是一项全民都可以参与的运动，中国也必将成为一个铁人三项强国。

我在非常高兴地看到铁人三项在中国飞速发展的同时，也产生了相应的担心。毕竟这是一项非常讲究科学性、严谨性的运动，而国内目前还比较缺乏相应的组织机构、专业教练和正规的俱乐部，无法给很多的爱好者以正规的、科学的指导，在有志于铁人三项运动发展的同时也可能会增加爱好者们一些不必要的运动损伤。而本书所介绍的运动理念和方法，正好弥补了这方面的不足，该书深入浅出地向初级铁人三项爱好者们讲明了很多道理和方法，这正是大多数人所需要的。

我非常高兴地把这本书推荐给大家，希望所有对铁人三项感兴趣的朋友都来一起研究、相互交流，一起推动中国的铁人三项事业，让更多的人了解、喜欢并参与到这项极具魅力的运动当中。



目录

前言	6	训练的原则	71
引言	8	过度训练	79
铁人三项的种类	15	第5章 游泳	84
小铁人	16	游泳装备	86
第1章 动机与心理学	18	游泳划手（自由泳）	91
SMART 训练法	20	游泳的技术练习	99
动机	22	游泳池转身游泳	105
缺乏动力	25	开放水域游泳	110
铁人三项运动员心理学	30	第6章 骑车	118
进步的停滞	31	保养你的自行车	122
中枢调控理论	32	工具	124
第2章 能量系统	36	衣着	128
能量	38	骑车技巧	130
简单介绍3种能量系统	39	骑行姿势	135
第3章 营养与水分补充	42	骑行技巧	136
均衡的饮食	44	专业级的自行车训练	139
增补剂	52	第7章 跑步	142
补充水分	54	跑步装备	144
第4章 训练	58	如何跑步	149
制订训练计划	60	身体的姿势	153
训练时的注意事项	64	步频	155
心率训练	68	脚跟着地与前足着地的 跑步方式	158

准备与休息 161

第 8 章 换项 164

如何穿着 166

第一换项区 (T1) 167

第二换项区 (T2) 176

第 9 章 热身与放松运动 180

伸展 186

第 10 章 肌力与体能训练 194

双侧动作训练 196

训练说明 197

腿部运动 198

下背部的运动 210

核心肌群训练 213

躯干/腹部训练动作 216

上半身训练动作 222

倒退跑 229

预防 230

第 11 章 训练计划 232

1. 新手的 4 周计划 234

2. 8 周冲刺距离训练计划 236

3. 8 周奥运距离训练计划 240

4. 8 周 Half-Ironman

三项训练计划 244

5. 8 周 Ironman 三项

训练计划 248

训练日志 252

第 12 章 运动伤害与康复 254

铁人三项运动员

常见的伤害 256

冰敷治疗与伤害 271

第 13 章 女性与铁人三项 274

给女性的建议 277

怀孕 280

第 14 章 案例分析 284

训练 286

营养 290

前言

在1971年时，35岁的我与其他几百万的美国人一起加入了慢跑的热潮。接着，我开始参加公路跑比赛，那在当时是相对小规模且花费不高的活动。在此之前，我的运动员生涯包括8年的高中与大学游泳队，还有1957年在914米蛙泳项目中被提名选入大学和美国业余体育运动联合会的美国队（AAU All-American Teams）。

我曾构想过一个结合跑步和游泳的运动竞赛，会同时注重两种项目，并包含数个赛段。一开始的跑步赛段可以穿着跑鞋，而之后的赛段则可能要赤脚在草地或沙地上进行。圣迭戈教会湾（Mission Bay）的费耶斯塔岛（Fiesta Island）附近就是非常合适的地点。我设计了一个运动课表，并将它放进圣迭戈跑步俱乐部的日程表里。那时有人提议将我和唐·沙纳汉（Don Shanahan）的想法结合在一起，这样日程表上就不会有太多“奇怪”的竞赛。毕竟，这是跑步俱乐部。我联络唐之后得知，他想要举办的是一个包含自行车赛段的比赛。

最后，我们决定将这个活动取名为教会湾铁人三项赛，报名费好像是1美元。传单上说参与者必须自备自行车。现在这看起来可能很奇怪，但当时我们觉得自备自行车这个要求是必要的，因为曾有人问我主办单位是否会提供。

当我们订做奖杯时，那家店的老板询问该如何拼写“三项”（triathlon）一词，因为他翻遍了所有的字典都找不到。我那时想，如果任何一本字典里都没有，那这个词大概不存在。我最好决定一下它的拼写方式。既然现代五项运动（pentathlon）、七项运动（heptathlon）和十项运动（decathlon）都被用过了，我想

“triathlon”这样的拼法是最佳的选择，这让当时的我有大权在握的感觉。

在比赛那天，也就是1974年9月25日，46位热情的参赛者越过起跑线，对于这场普遍在傍晚进行的别开生面的比赛，这样的人数远远超出我们的预期。虽然唐因为受伤而不能参加比赛，但我还是要完成它。我们共同负责赛前的工作，当比赛开始之后，他就是这场赛事的总指挥。

我们期待这场比赛的冠军在1小时内完赛，同时我们也预测某些参赛者可能会需要冠军两倍的时间才能完成。天色昏暗显然将会是个问题，所以我们安排了几辆车，用车灯来照明最后一段的游泳赛段。当最后几名三项运动的先驱者越过小海湾抵达终点线时，天色已经全黑了。

这些人没有以“三项运动员”（triathlete）或“综合训练”（cross-training）而闻名，因为这两个词在当时还不存在。大部分的人没有竞赛用的自行车，有些人充其量也只是业余游泳者，但这些人仍然有冒险精神，能在上完一天班之后出来参与这项新的运动竞赛。今天的三项全能运动员对完赛名单中的几个人名可能会觉得非常熟悉，其中最应该被记得的是当时名列第35名的那个人，约翰·柯林斯（John Collins）——4年后创立了Ironman公司——才刚完成他人生中的第一场铁人三项比赛。

比赛用的大部分自行车都是沙滩自行车和三段变速车。我骑的儿子的原始十速公路车，已经是场上最高级的几辆车之一了。当我下了车，尝试要使双腿跑动起来时，却感觉它们根

本就不属于我的身体。我哀叫了一声，还听到有人对我吼道：“看吧，都是你们出的馊主意！”那次我以第6名结束比赛。

再接下来的几年，这个地方性的活动变得越来越有名，而且有少数运动员已经开始将铁人三项运动当作他们的主攻项目了。包括第二届超级铁人（Ironman）的冠军汤姆·沃伦（Tom Warren），还有两届 Ironman 冠军斯科特·廷利（Scott Tinley）。

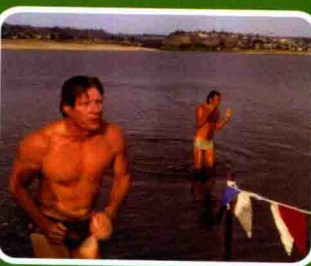
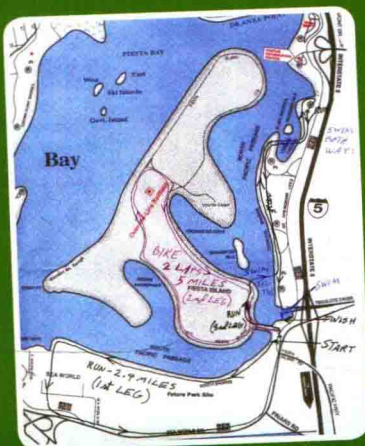
1998年10月，我很荣幸地和戴夫·潘（Dave Pain）、唐·沙纳汉、比尔·菲利普斯（Bill Phillips）以及汤姆·沃伦一同获选进入了《铁

人三项运动员杂志》（*Triathlete Magazine*）的名人堂。

对我而言，从一开始在圣迭戈教会湾的微小开端，到现在铁人三项竞赛已经成了奥运会正式项目，并有许多比赛在世界各地举办，这已经令我十分满足了。

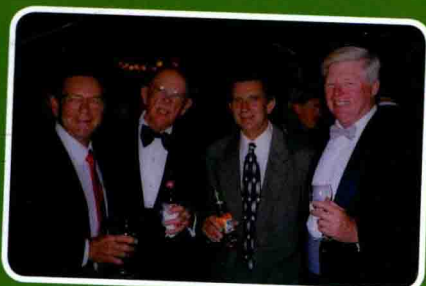
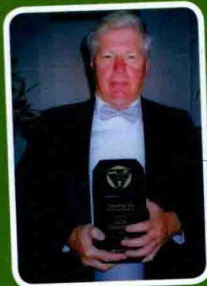
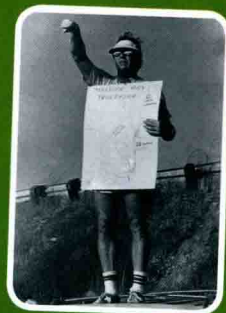


杰克·约翰斯通
铁人三项比赛创始人



现代铁人三项的教父和创始人杰克·约翰斯通，在激烈的游泳竞赛后上岸。

第一场铁人三项赛的路线图（1974年9月25日）。



1998年《铁人三项运动员杂志》名人堂：比尔·菲利普斯（第一场铁人三项赛的优胜者）、戴夫·潘（铁人两项赛的创始人）、唐·沙纳汉与杰克·约翰斯通（第一场铁人三项赛创始人）。

引言



虽然铁人三项从 20 世纪 70 年代开始就存在了，但这项运动真正变得受欢迎也不过是最近几年的事而已。长久以来，它一直被视为一种只适合拥有惊人耐力，且或许是感觉不到痛苦的人的运动。拜其名所赐，超级铁人（Ironman）三项运动因此被视为对耐力运动选手的真正考验，而马拉松和超级马拉松则被远远地抛在尘埃中。

最近几年，健身房、地方政府甚至是学校都开始将超级冲刺距离铁人三项运动（Super Sprint Triathlon）¹和冲刺距离铁人三项运动（Sprint Triathlon）²引入健康计划，向人们开启了迈入这项运动的大门。随着一些职业与半职业的运动员开始放下他们本身的运动专项转而投入铁人三项比赛中，这项运动的成长非常显著。铁人三项被视为时尚的休闲运动，成为一种你可以自豪地说出的你在训练的项目（主要是在都市里）。同时，相关的比赛、配备、教练，当然还有图书，也全都出现在市场上。随着受过专业训练的铁人三项运动员的出现，这项运动的知名度更是水涨船高。

本书主要是针对想要尝试铁人三项的入门者，还有那些已经历过一两场铁人三项比赛而还想更精进的人所写。本书收集了所有我自己的比赛与训练资料，当然也包含在训练其他人的过程中所累积的诀窍与建议。如果你是一个经验丰富的铁人三项运动员，我无法保证这里一定有你不知道的信息，但我能以英国皇家海军陆战突击队的背景，提供你在健康、健身和运动饮食方面更深入的解说，所以谁知道呢？就算只是一个新的诀窍，也可能产生不同的效果！你也可以把本书视为一个有价值的铁人三项知识库。

铁人三项运动的历史

关于铁人三项运动的起源时间点有两个：一个是 1974 年，另一个则是 1978 年。前一个时间是我们现在所谓的“铁人三项”运动的出现时间，而后一个时间则是现在所谓的“Ironman 三项”比赛的起始年。

1974 年 9 月 25 日，美国圣迭戈跑



步俱乐部的杰克·约翰斯通和唐·沙纳汉在圣迭戈的教会湾一同举办了第一场包括游泳、骑自行车与跑步的比赛。那时的比赛距离是跑9.6公里，骑车8公里与游泳557米；大多数的跑步在草地与沙地上进行，是完全赤脚的。杰克不仅组织了该场活动，也上场比赛，以总排名第6的成绩在比尔·菲利普斯（以55分44秒获胜）、格瑞格·吉拉斯皮（Greg Gillaspie）与戴夫·米切尔（Dave Mitchell）之后完赛。大部分的参赛者不是跑者就是游泳者，并不擅长其他项目。令人惊讶的是，以第35名完赛的约翰·柯林斯在参加了这场铁人三项比赛后，与一些朋友讨论，最后决定将距离拉长，并在1978年举办了全球第一场Ironman

三项比赛。

如果把这项目目前最盛行的运动归功于杰克，那到底是什么启发他的呢？其实是一场在1973年7月28日为戴夫·潘举办的庆生两项赛，让杰克也想在戴夫曾办过比赛的费耶斯塔岛举办一场两项运动。但唐说服他增加自行车项目，也因此将这场三项运动比赛的位置移到教会湾。由于当时杰克觉得大约228米——虽然在广告上宣称402米——的游泳距离太短，而且两项运动比赛中跑步项目的比重太高，因此他想要让自己的运动能够包含更长的游泳距离。他一定没料到这场三合一的比赛将成为世界上最著名的运动项目之一。

Ironman 三项比赛源于闲聊，由海



任何一场铁人三项比赛的开始总是既令人紧张又使人振奋，对参赛者是一种宝贵的经历。

军军官约翰·柯林斯、中太平洋路跑俱乐部的跑者、威基基游泳俱乐部的游泳者讨论催生。在1977年夏威夷环欧胡岛接力赛（一个5人制的团体接力赛）的颁奖典礼上，跑者们与游泳者们一如往常地“讨论”着哪个项目的运动员比较强。那场辩论最后演变成对他们而言最终极的耐力考验，也就是混合了欧胡岛最艰难的3种运动的比赛：3.8公里的威基基海泳、180公里的环欧胡岛自行车赛，还有42公里的檀香山马拉松。

1978年2月18日的第一场比赛有15名参赛者，赢家可以获得“铁人”的头衔。最后共有12个人完赛，杰勒德·哈勒（Gerrard Haller）以11小时46分58秒的成绩胜出。尽管当时被视作疯狂举动，这群人仍创造出今日被公认最困难的耐力考验，铁人三项比赛也被视为世界上最艰难与最受景仰的活动。

为什么要从事铁人三项运动

任何一种运动或健身项目，总会给人们带来好处，否则我们一开始就不会投入其中。铁人三项也是一样。不管你是新手、业余爱好者或是经验丰富的老手，皆能从铁人三项的训练与竞赛中获得许多益处。

- **因过度训练而造成运动伤害的风险较低。**许多运动或健身项目经常是有规律的，甚至是每天进行类似的训练。这很容易造成过度训练的伤害、平台期，最终导致兴趣降低。但铁人三项有3种不同的项目，因此较不易令人感到枯燥，且有着更丰富的变化性与

较低的受伤风险。

- **举一个反面的例子说明。**如果你是为了某个专项进行训练（例如一场10公里的跑步赛事），你的训练课程可能会一直重复，最后会感到无趣。即使训练计划确实可能含多种变化，也确实可能保持新鲜，但人类是容易养成习惯的生物，若训练成果不明显，就会遇上撞墙期，我们会因而更倾向按现有计划训练，最终结果就是丧失兴趣甚至放弃。
- **上半身与下半身的训练。**在健身房里，多数人会进行跑步、骑车、综合训练或是划船，也会做一些训练肱二头肌、胸肌、双肩、背肌，还有腹肌的运动。公园里也是一样，在户外运动区不断地绕圈跑步，使用双杠、单杠或是做俯卧撑。它们有何共同点？不是会锻炼到双腿、心肺，就是上半身，但很少两者皆有。女性是出了名的只跑跑步机或只做心肺训练，常忽略上半身的肌肉训练，也从不使用重型健身器材的群体（这已经超出本书的讨论范围。不过如果你也有同样的情况，请稍微研究一下为何重量训练对女性来说也十分重要，尤其是如果你想要减重的话）。至于男性，则常常只专注于训练那些被称为“海滩”的肌群——手臂和上半身——而忽略双腿（讽刺的是，训练双腿才会释放有助于上半身肌肉增长的激素）。但铁人三项运动会训练到整个身体。没错，跑步和骑自行车主要针对下半身，但要

游得好就几乎完全依赖上半身了，因此，上半身和下半身的训练对于一个好的铁人三项运动员而言很重要。

- **建立综合训练的习惯。**前面已经提过，不管专精于什么项目或有着什么目标，每个人确实都该尝试并内化综合式训练。综合式训练能确保你不会过度训练身体某个部位并因此受伤；它能帮助你减缓厌倦期的来临，并有助于停止平台期，维持整体体能的进步。简单来说，综合训练是一种训练及享受健身生活的好方法。
- **增进活动度。**许多健身计划只专注于一种运动模式，例如跑步时，双腿、

躯干及身体只用一种方式在移动。但铁人三项的训练则要求我们不只是改变身体的能量系统，在运动的形态上也要改变动作的方式。譬如游泳便是活动肩部和上身肌肉的极佳方法，这是许多人在从事重量训练时经常忽略的。他们尽管变得强壮且肌肉发达，但同时也常会感觉关节疼痛，且肌肉的活动范围减小。铁人三项的训练有助于改变这种现象。

- **增进柔软度。**同样，综合训练比专注于训练身体单一部位能带给我们更多柔软度。柔软度的提升需要适当的伸展，这是我们每次跑步、骑车或游完泳后，必须要进行的动作，应该在特定的休息日安排专门的伸展时间。
- **释放内啡肽。**不论是在跑步、游泳、骑车的高强度训练时，或是突破个人最佳成绩时，或是在比赛日面对竞争时，或是完成比赛时，内啡肽的释放都能够使人振奋并令人感觉更有活力，因此它是进行训练与比赛的好帮手。但你最好确保自己没有过度训练，否则这种感觉可是会成瘾的。
- **学习新技巧。**不管你是需要学习游得更好或骑得更好的跑者，或是一个想要跑得更好的游泳者，还是随便哪种组合，很少有人刚开始进行铁人三项运动时是3种运动能力都具备的，所以总是会有新的挑战需要迎接和新技巧需要学习。就算你已经会游泳、会骑车也会跑步了，你能在跑向换项



曾经成功完成过一场超级铁人三项赛的人们都说，那是他们生命中最令人愉悦且回报最多的经验之一。有很多人甚至会参加好几次！