

铁人三项 自主训练 铁人手册 日志

攻克 25.75km、51.5km、
113km、226km 初次铁人赛

徐国峰 罗誉寅 著

科学的
全能套装
计划

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

科学的全能套装训练计划

攻克 25.75 千米、51.5 千米、113 千米、226 千米初次铁人赛

铁人三项自主训练攻略

铁人日志



人民邮电出版社

北京

科学的全能套装训练计划

攻克 25.75 千米、51.5 千米、113 千米、226 千米初次铁人赛

























铁人三项自主训练攻略

铁人日志



人民邮电出版社

北京

星期一	天气   	年 / 月 / 日	
安静心率: 次/分钟	课表代码:	课表简述:	
项目	游泳 	自行车 	跑步 
主菜单强度	D E M T I R	D E M T I R	D E M T I R
总时间	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒
总距离	千米	千米	千米
平均心率	次/分钟	次/分钟	次/分钟
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 练完很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累
	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 快被累死了	<input type="checkbox"/> 身体不适
训练心得			
星期二	天气   	年 / 月 / 日	
安静心率: 次/分钟	课表代码:	课表简述:	
项目	游泳 	自行车 	跑步 
主菜单强度	D E M T I R	D E M T I R	D E M T I R
总时间	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒
总距离	千米	千米	千米
平均心率	次/分钟	次/分钟	次/分钟
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 练完很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累
	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 快被累死了	<input type="checkbox"/> 身体不适
训练心得			
星期三	天气   	年 / 月 / 日	
安静心率: 次/分钟	课表代码:	课表简述:	
项目	游泳 	自行车 	跑步 
主菜单强度	D E M T I R	D E M T I R	D E M T I R
总时间	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒
总距离	千米	千米	千米
平均心率	次/分钟	次/分钟	次/分钟
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 练完很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累
	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 快被累死了	<input type="checkbox"/> 身体不适
训练心得			
星期四	天气   	年 / 月 / 日	
安静心率: 次/分钟	课表代码:	课表简述:	
项目	游泳 	自行车 	跑步 
主菜单强度	D E M T I R	D E M T I R	D E M T I R
总时间	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒
总距离	千米	千米	千米
平均心率	次/分钟	次/分钟	次/分钟
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 练完很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累
	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 快被累死了	<input type="checkbox"/> 身体不适
训练心得			






星期五	天气   	年 / 月 / 日	
安静心率: 次/分钟	课表代码:	课表简述:	
项目	游泳 	自行车 	跑步 
主菜单强度	D E M T I R	D E M T I R	D E M T I R
总时间	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒
总距离	千米	千米	千米
平均心率	次/分钟	次/分钟	次/分钟
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 练完很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累
	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 快被累死了	<input type="checkbox"/> 身体不适
训练心得			

星期六	天气   	年 / 月 / 日	
安静心率: 次/分钟	课表代码:	课表简述:	
项目	游泳 	自行车 	跑步 
主菜单强度	D E M T I R	D E M T I R	D E M T I R
总时间	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒
总距离	千米	千米	千米
平均心率	次/分钟	次/分钟	次/分钟
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 练完很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累
	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 快被累死了	<input type="checkbox"/> 身体不适
训练心得			

星期日	天气   	年 / 月 / 日	
安静心率: 次/分钟	课表代码:	课表简述:	
项目	游泳 	自行车 	跑步 
主菜单强度	D E M T I R	D E M T I R	D E M T I R
总时间	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒	时 : 分 : 秒
总距离	千米	千米	千米
平均心率	次/分钟	次/分钟	次/分钟
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 练完很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累
	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 快被累死了	<input type="checkbox"/> 身体不适
训练心得			

当周总结



年 / 月 / 日 ~ 年 / 月 / 日	游泳 	自行车 	跑步 	力量 	总计 
时间	分钟	分钟	分钟	分钟	分钟
距离	千米	千米	千米	无	千米
训练心得					

能力与训练强度检测记录表



教练提醒

> 每半年的检测最好在两个星期内完成。

> 跑步检测的距离最好跟你比赛的距离接近，以半标铁与标铁为例，最好选 3 千米、5 千米、10 千米；若目标为超铁，最好选 21 千米或 42 千米。

> 游泳检测最好以自由泳为准，假若还不太会游自由泳，请先以连续游完 1500 米为主要训练目标。

> 有功率计者，是以最大努力骑行 20 分钟后再除以 0.95 作为 FTP；无功率计者，则直接以骑行最大心率的百分比当作训练强度区间。

> 请依《铁人三项自主训练攻略：关键技术》中的流程，检测最大心率、FTP 与计算各级功率。

上半年检测

跑步 3千米/5千米/ 10千米	最佳成绩 时:分:秒	跑步 21千米/42千米	最佳成绩 时:分:秒	游泳 1500米	最佳成绩 时:分:秒	骑行 FTP	FTP= CP20-0.95	骑行 40千米	最佳成绩 时:分:秒
跑力	MHR, Max Heart Rate	跑步 最大心率	MHR, Max Heart Rate	泳力		骑力		骑行 最大心率	MHR, Max Heart Rate
E 配速	65%~79%MHR	E 心率	65%~79%MHR	E 配速		E 功率		E 心率	65%~79%MHR
M 配速	79%~89%MHR	M 心率	79%~89%MHR	M 配速		M 功率		M 心率	79%~89%MHR
T 配速	89%~92%MHR	T 心率	89%~92%MHR	T 配速		T 功率		T 心率	89%~92%MHR
A 配速	92%~97%MHR	A 心率	92%~97%MHR	A 配速		A 功率		A 心率	92%~97%MHR
I 配速	97%~100%MHR	I 心率	97%~100%MHR	I 配速		I 功率		I 心率	97%~100%MHR
R 配速	无	R 心率	无	R 配速		R 功率		R 心率	无

下半年检测

跑步 3千米/5千米/ 10千米	最佳成绩 时:分:秒	跑步 21千米/42千米	最佳成绩 时:分:秒	游泳 1500米	最佳成绩 时:分:秒	骑行 FTP	FTP= CP20÷0.95	骑行 40千米	最佳成绩 时:分:秒
跑力	MHR, Max Heart Rate	跑步 最大心率	MHR, Max Heart Rate	泳力	65%~79%MHR	骑力		骑行 最大心率	MHR, Max Heart Rate
E配速	65%~79%MHR	E心率	65%~79%MHR	E配速		E功率		E心率	65%~79%MHR
M配速	79%~89%MHR	M心率	79%~89%MHR	M配速		M功率		M心率	79%~89%MHR
T配速	89%~92%MHR	T心率	89%~92%MHR	T配速		T功率		T心率	89%~92%MHR
A配速	92%~97%MHR	A心率	92%~97%MHR	A配速		A功率		A心率	92%~97%MHR
I配速	97%~100%MHR	I心率	97%~100%MHR	I配速		I功率		I心率	97%~100%MHR
R配速	无	R心率	无	R配速		R功率		R心率	无

完赛结果记录表



比赛结果



赛事名称	比赛地点		距离		
星期	天气		年 / 月 / 日		
赛前目标					
比赛成绩	时：分：秒	名次	平均心率		
分项成绩	游泳	T1	自行车	T2	跑步
	时：分：秒	分：秒	时：分：秒	分：秒	时：分：秒
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 比得很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 身体不适
比赛心得					

赛事名称	比赛地点		距离		
星期	天气		年 / 月 / 日		
赛前目标					
比赛成绩	时：分：秒	名次	平均心率		
分项成绩	游泳	T1	自行车	T2	跑步
	时：分：秒	分：秒	时：分：秒	分：秒	时：分：秒
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 比得很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 身体不适
比赛心得					

赛事名称	比赛地点		距离		
星期	天气		年 / 月 / 日		
赛前目标					
比赛成绩	时：分：秒	名次	平均心率		
分项成绩	游泳	T1	自行车	T2	跑步
	时：分：秒	分：秒	时：分：秒	分：秒	时：分：秒
感觉	<input type="checkbox"/> 很轻松	<input type="checkbox"/> 比得很痛快	<input type="checkbox"/> 有点累	<input type="checkbox"/> 很酸很喘	<input type="checkbox"/> 身体不适
比赛心得					



教练提醒

每天详细记录训练进度，每周回顾总结心得，完赛后记录比赛结果。