

1. Jooksutehnika parandamine

Näita harjutusi, mis aitavad parandada jooksutehnikat, keskendudes asendile, sammule ja hingamisele.

2. Avaveejumise navigeerimisoskused

Õpeta, kuidas navigeerida avavees, sealhulgas orienteerumine maamärkide järgi ja grupis ujumine.

3. Rattasõidu aerodünaamika

Keskendu rattasõidu asendile ja sellele, kuidas aerodünaamilisus võib mõjutada sõidukiirust ja väsimust.

4. Avaveejumiseks ettevalmistamine

Keskendu sellele, kuidas sportlased saavad valmistuda oma esimeseks avaveejumiseks, arvestades erinevusi basseinis ujumisega.

5. Jooksukiiruse arendamine

Tutvusta harjutusi ja tehnikaid, mis aitavad suurendada jooksukiirust ja vastupidavust, eriti pärast rattasõitu.

6. Rattasõidu põhitõed

Rõhuta ohutuse tähtsust rattatreeningul, sealhulgas varustuse kontrolli ja liiklusreeglite järgimist.

7. Vahetusala toimingud

Õpeta, kuidas optimeerida vahetusala kasutamist, sh kiire varustuse vahetamine ja orienteerumine vahetusala erinevates osades.

8. Avaveejumise psühholoogilised aspektid

Käsitle avaveejumise psühholoogilisi väljakutseid, nagu klaustrofoobia ja orienteerumiskused, ning kuidas neid ületada.

9. Rattasõidu grupidünaamika

Õpeta, kuidas sõita grupis efektiivselt, sealhulgas tuulesõidu tehnikad ja grupis kommunikatsioon.

10. Triatloni toitumisstrateegiad

Kuidas planeerida ja rakendada efektiivset toitumisstrateegiat triatloni erinevatel etappidel, arvestades energiavajadust, vedelikutarbimist ja taastumist?