טריאתלון גליל עליון
שחייה . אופניים . ריצה . טריאתלון

לכל הספורטאים שלום רב!

להלן דף ובו מספר הנחיות שיעזרו לכם בהתארגנות לתחרויות הקרובות:

1.יש לעבוד על פי רשימת הציוד שנשלחה אליכם ולסמן ב V את מה שמכניסים לתיק.

2.חשוב מאוד להקפיד לישון בלילה שבין חמישי לשישי כ-9 שעות.

3.בלילה שלפני התחרות די קשה להירדם(לחץ, מחשבות וכו'), ההמלצה היא להיכנס אל המיטה עם מוזיקה מרגיעה ולנסות לנוח כמה שיותר.

4.יום לפני התחרות כדאי להרבות בשתיית מים במנות קטנות.(לא!!! לשתות כמויות מים גדולות)

5.ארוחת ערב יום לפני התחרות- מומלץ לאכול פחמימות כמו פסטה/אורז/תפו"א ומנת חלבון כגון: חזה עוף/עוף/דג אפוי בתנור/טונה.

מומלץ להימנע מנתחי בשר כבדים ומירקות יום לפני התחרות.

6.יש להגיע לתחרות עם אוכל ושתיה- פרוסה מלחם לבן עם ממרח מתוק(דבש,סילאין,ריבה וכו'). ניתן לביא גם תמרים/חטיף אנרגיה ובנוסף שני בקבוקי מים, אחד על האופניים ואחד לשתייה בשטח ההחלפה.

צוות המועדון זמין לרשותכם בכל שאלה

שתהיה לכולנו עונת תחרויות מהנה ומוצלחת