



Москва 2022

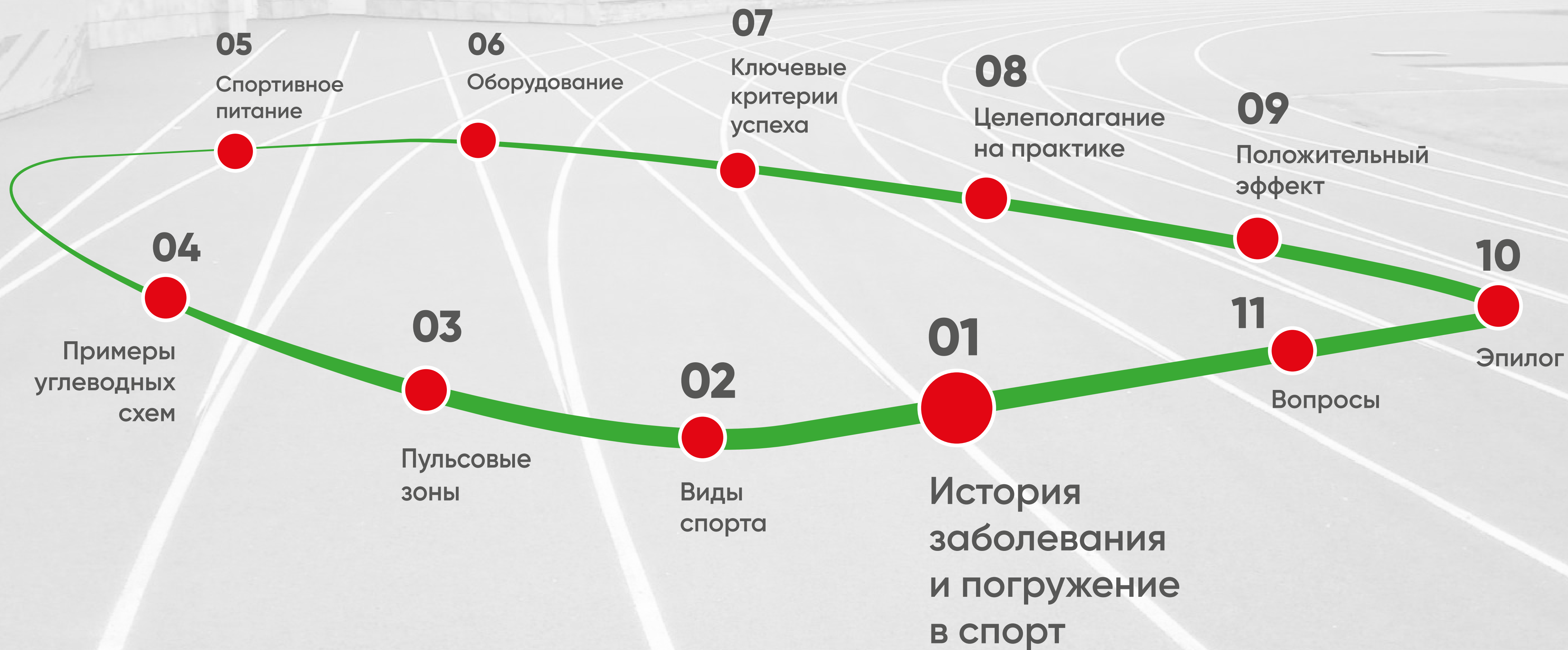


ДИАБЕТ И СПОРТ

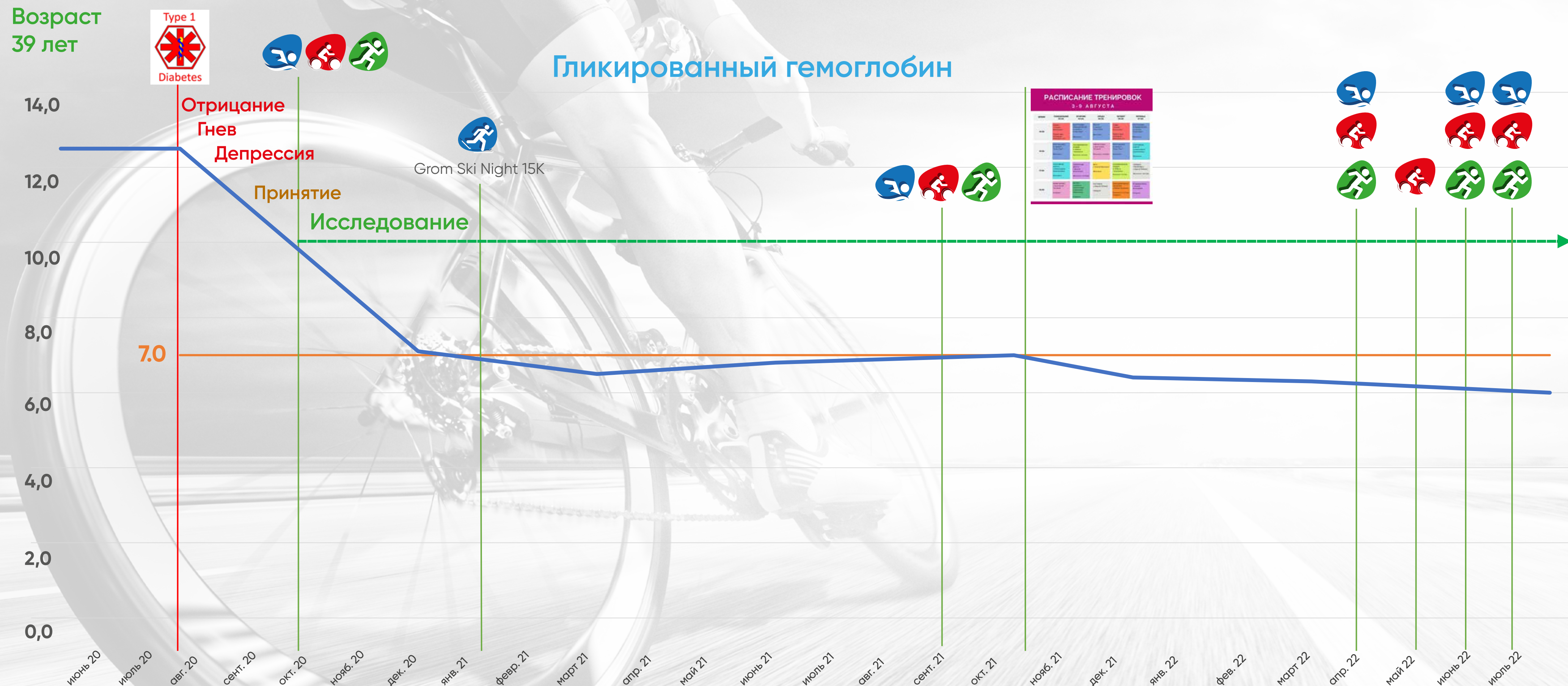
Триатлон – путь к победе
над обстоятельствами

Докладчик
Александр ХАРИТОНОВ

СОДЕРЖАНИЕ



01. История заболевания и погружение в спорт



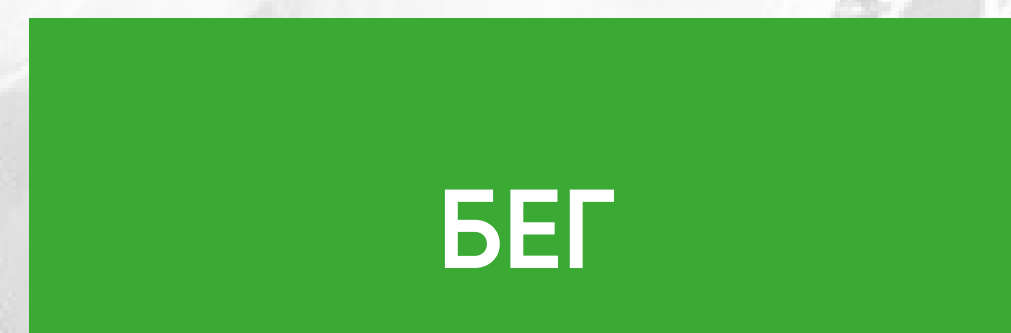
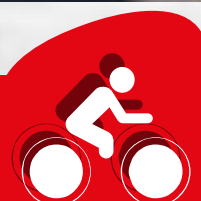
02. Виды спорта

Циклические, на длинные дистанции (выносливость)

ТРИАТЛОН



ПЛАВАНИЕ



БЕГОВЫЕ
ЛЫЖИ



03. Пульсовые зоны

Как поддержать уровень сахара



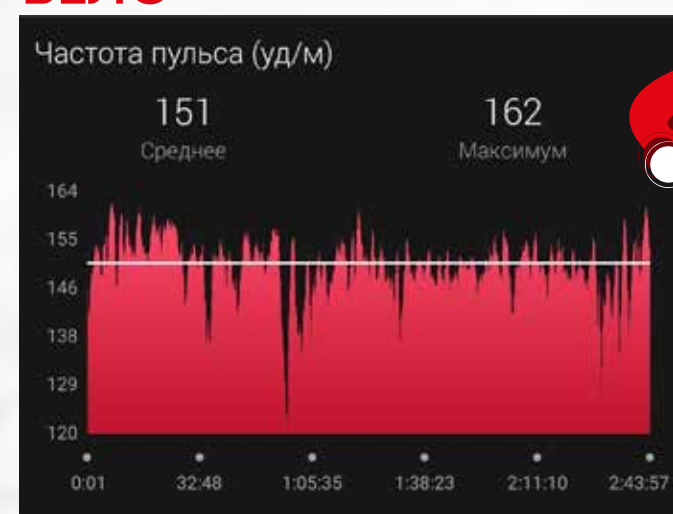
При отдыхе и умеренной нагрузке организм предпочитает расщеплять жиры для получения энергии. При нагрузках в 50 % от максимума (порог интенсивности для большинства тренировочных программ) организм перестраивается на преимущественное потребление углеводов

СОРЕВНОВАНИЯ

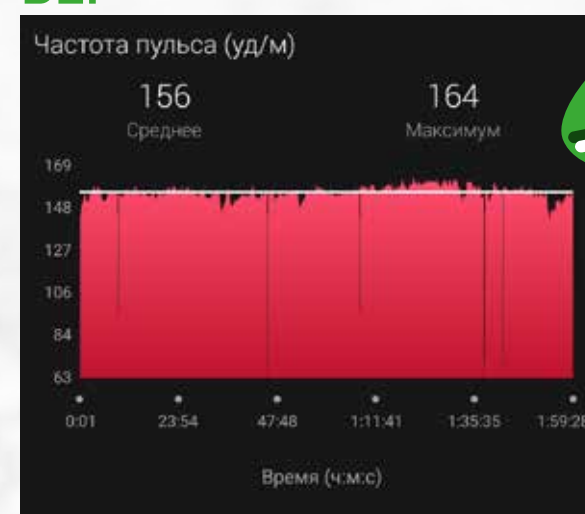
(ЧСС близко к ПАНО «-10»)

расход = 1 гр угл. / мин.

ВЕЛО



БЕГ



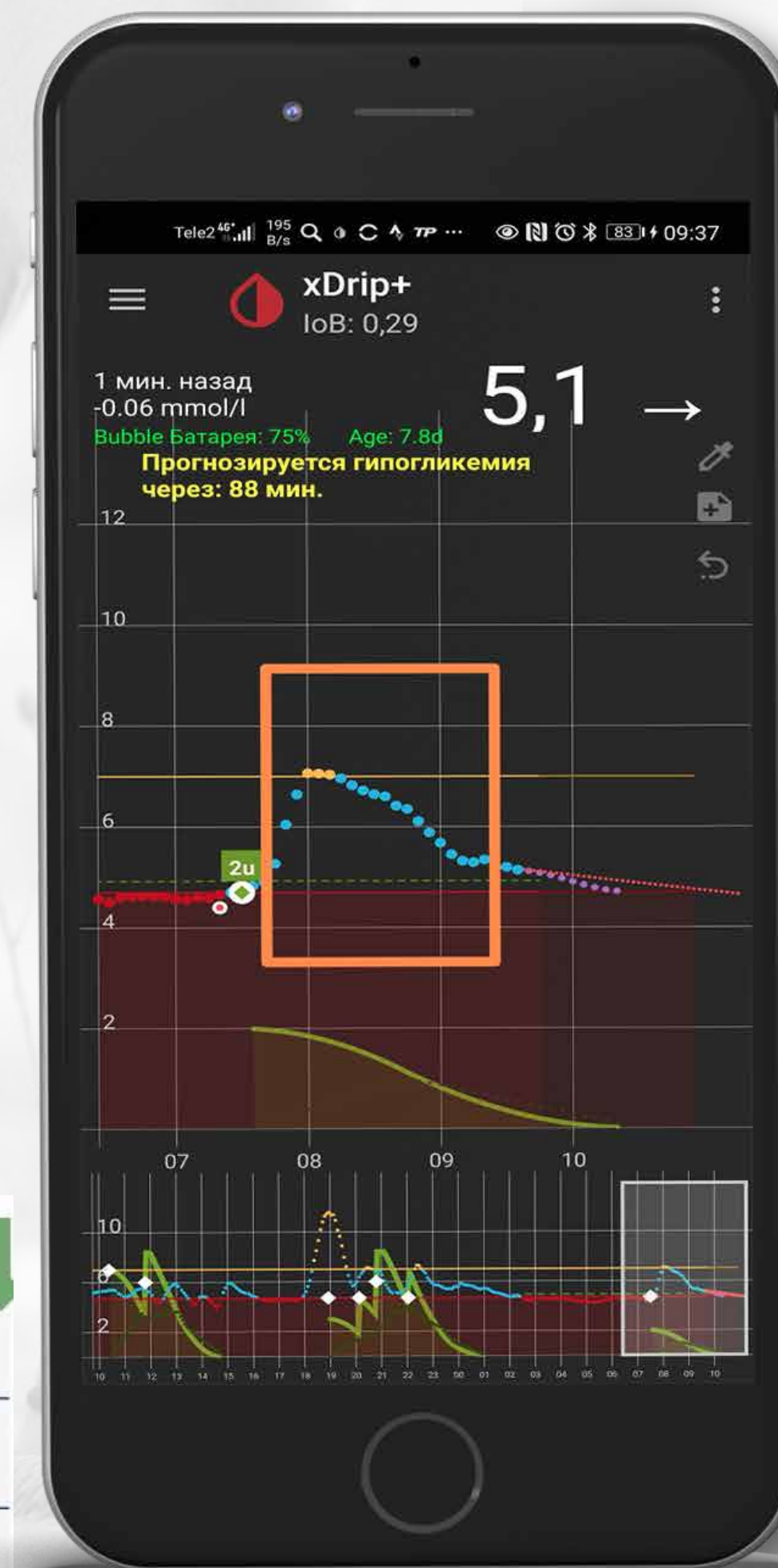
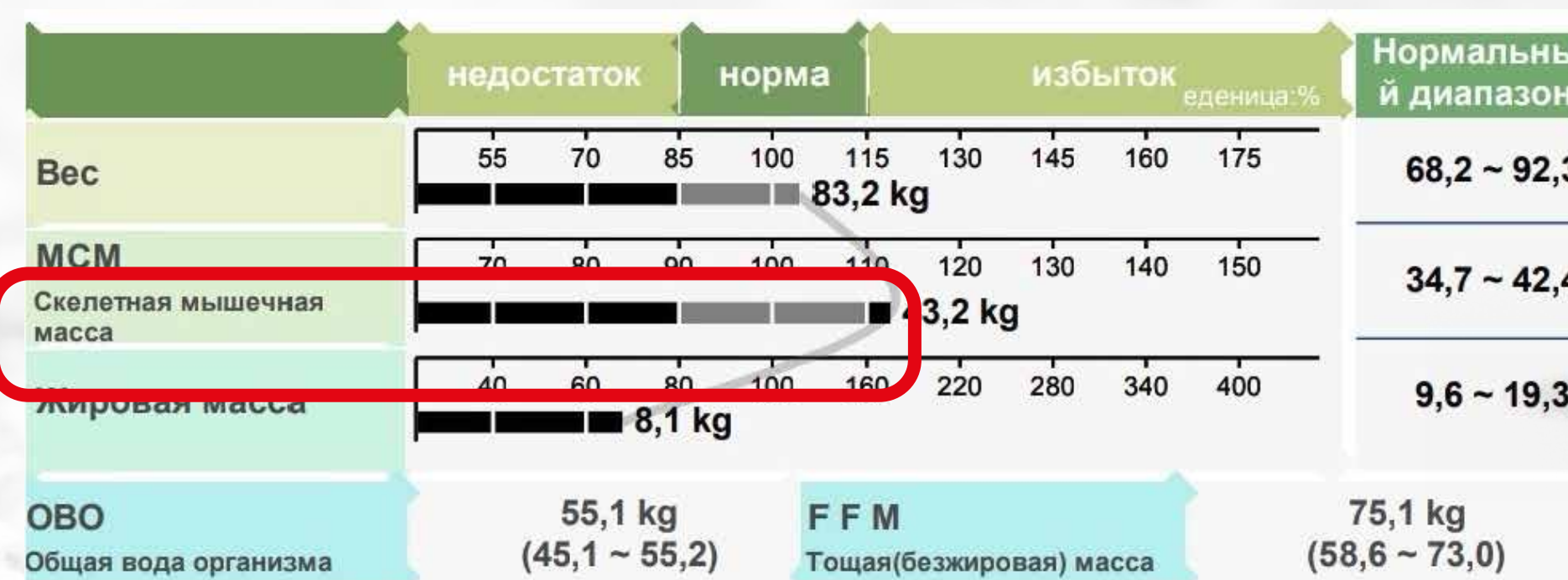
ТРЕНИРОВКИ

90% тренировок проходят с ЧСС до аэробного порога

ЭФФЕКТЫ

- Развитие жирового метаболизма – утилизация жиров, вместо углеводов в Зона1
- Смещение аэробного порога вправо к ПАНО
- Повышение производительности в Зона1 на тех же ЧСС

СОСТАВ ТЕЛА



04. Примеры углеводных схем

Как поддержать уровень сахара

№	Тип	Вид	Сахар	Приём углеводов	Пробег
1	Тренировка	бассейн	10 4,5 – 6	0 15 – 20 гр.	• 1300 метров кролем в темпе 2:00 (26 минут), замер → скорее всего сахар будет в промежутке 4,5 – 6 • 1000 метров кролем в темпе 2:00 (20 минут)
2	Тренировка	бассейн	5 – 6 4,5 – 6	15 гр. 20 гр.	• 1000 метров кролем в темпе 2:00 (20 минут), замер → скорее всего сахар будет в промежутке 4,5 – 6 • 1300 метров кролем в темпе 2:00 (26 минут)
3	Тренировка	бег	5 – 6	10 гр.	• 10 км в Зоне1 на пульсе 130–140
4	Тренировка	бег утро 7:30	5 – 6	10 гр. и 2а укола (утром необходимо для запуска метаболизма)	• 10 км в Зоне1 на пульсе 130–140
5	Тренировка	бег	9	0 и 2а укола	• 10 км в Зоне1 на пульсе 130–140
6	Соревнование	плавание в ОВ	10	15	• 1900 метров в темпе 2:08 (41 минута)
7	Соревнование	плавание в ОВ	6	20	• 1500 метров в темпе 2:00 (30 минут)



05. Спортивное питание

Как поддержать уровень сахара

Ассорти
батончики мюсли
4 вкуса



4 шт x 25г



Примерный расчёт
приёма Beta FUEL
Energy Drink
на соревнованиях:

80gr betafuel развести во фляге 700мл.

1 глоток ~ 40 грамм воды => 4 гр. угл.

В спортивном режиме 1 гр в 5 мин ~
1 глоток в 5 мин.

1 фляга примерно на 90 минут езды



06. Оборудование

Как поддержать уровень сахара



07. Ключевые критерии успеха

Окружение: тренер/наставник, семья, друзья/команда, инфополе

Целеполагание + соревнования

План тренировок

Дисциплина

Аналитика, информация, закономерности

Высвобождение времени от мусорных активностей

Желание исследовать себя, физиологию

СИЛА ВОЛИ

ТРЕНЕР



СЕМЬЯ



ДРУЗЬЯ

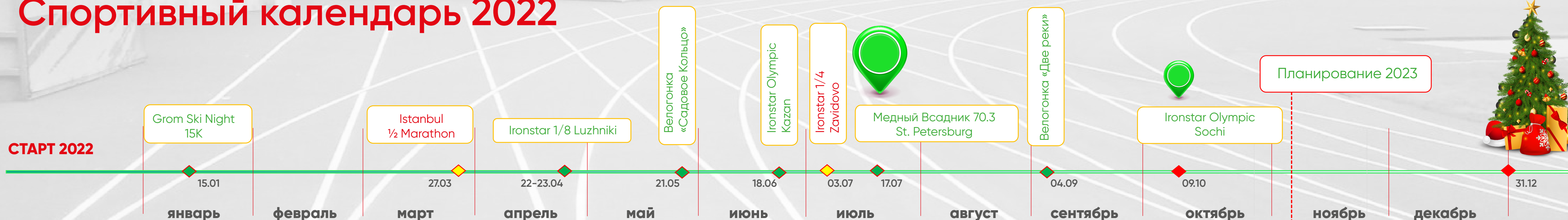


КОМАНДА



08. Целеполагание

Спортивный календарь 2022



РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Grom Ski Night 15 км

НН:ММ
00:56

Ironstar 1/8 Luzhniki

1:18

Велогонка «Садовое Кольцо» 45 км

1:21 (33 км/ч)

Ironstar Olympic Kazan

3:06

IM 70.3 – Медный Всадник 113 км

5:40

Велогонка «Две реки» 50 км

1:27 (34 км/ч)

Ironstar Olympic Sochi

2:44 (-20 мин)

Цель
2023
5:10



09. Положительный эффект

