

Intro to Triathlon

เริ่มก้าวแรกกับไตรกีฬา



TCTriathlon
IRONMAN U & Training Peaks Level 2 Coach

เริ่มก้าวแรกกับไตรกีฬา

บทที่ 1 ไตรกีฬา คืออะไร ?

1.1 ความหมาย ของไตรกีฬา

- ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน วิ่ง และ จุดเปลี่ยนกีฬา 2 ครั้ง
- ว่ายน้ำ ในสภาพแวดล้อมแบบเปิด โลง (Open Water Swimming)
- ปั่นจักรยาน หลัง ว่ายน้ำ
- วิ่ง หลัง ปั่นจักรยาน
- การจัดการเรื่องพื้นที่และเวลาที่ใช้ในจุดเปลี่ยนกีฬา (Transition Management)

บทที่ 1

ไตรกีฬา คืออะไร ?

1.2 ระยะทางแข่งไตรกีฬา

- **Super/Short Sprint** : S 0.3 km, B 10 km, R 2 km
- **Sprint** : S 0.75 km, B 20 km, R 5 km
- **Standard** : S 1.5 km, B 40 km, R 10 km
- **Half** : S 1.9 km, B 90 km, R 21 km
- **Full** : S 3.8 km, B 180 km, R 42 km
- **Mixed Relay 2 M & 2 WM** :(S 0.3km, B 6.8 km, R 2 km) x 4

Picture: Antonio Bronic/AP





เริ่มก้าวแรกกับไตรกีฬา

บทที่ 1 ไตรกีฬา คืออะไร ?

1.3 รูปแบบการแข่งขันไตรกีฬา

- **Draft Legal**
 - Sprint, Standard
 - Olympics, World Series, Asian Games, Sea Games
- **Non Draft Legal**
 - Half, Full
 - Long Distance, Challenge, IRONMAN, IRONMAN 70.3