

เริ่มก้าวแรกกับไตรกีฬา

บทที่ 4 วางแผน  
ซ้อมด้วยตัวเอง



เริ่มก้าวแรกกับไตรกีฬา

## 4.1 โครงสร้างและระยะเวลา เวลาการฝึกซ้อมเพื่อลงแข่ง

- จำนวน วัน และ ชั่วโมงที่  
สามารถฝึกซ้อมได้
- รู้จักจุดอ่อนของตนเอง
- ว่ายน้ำ 1, จักรยาน 1 , วิ่ง 1  
และ Multisport 1
- นั้บถอยหลังจากวันแข่ง 12-16  
สัปดาห์
- เน้นความทนทานและสามารถ  
ทำให้ครบตามระยะแข่ง





## 4.2 ประเมินความพร้อมตนเอง ก่อนลงแข่ง

- **Brick Training**
- **Movement**
- **Strength Training**
- **Injury**
- **Recovery**
- **Nutrition & Hydration**
- **Cover 2/3 of distance**