

บทที่ 5 **สรุปเนื้อหา**

1. ไตรกีฬา คืออะไร ?

- ความหมาย, ระยะทางแข่ง, รูปแบบการแข่งขัน

2. ประวัติศาสตร์ไตรกีฬา

- จุดเริ่มต้น, Olympic, IRONMAN

3. วิธีเตรียมความพร้อม

- พื้นฐานร่างกายและจิตใจ, อุปกรณ์เบื้องต้น, การเลือกสนามแข่ง

4. วางแผนซ้อมด้วยตัวเอง

- โครงสร้างและระยะเวลาการซ้อม, การประเมินความพร้อมตัวเอง

5. สรุปเนื้อหา

