



# СЪСТЕЗАТЕЛЕН СПИСЪК

За всяко състезание, трябва да имате поставена цел/цели, дори и за тренировъчно такова. Напишете трите неща, които искате да постигнете в това състезание.

## Какво да нося?

### Плуване:

- Три костюм (цял – без ръкави)
- 2 чифта очила за плуване
- 2 броя плувни шапки
- Неопрен

### Колоездене:

- Велосипед
- Каска
- Шпайкове или маратонки
- Слънчеви Очила
- Шише за течности
- Гелове и енергийни барове

### Бягане:

- Маратонки за бягане
- Шапка или вайзър
- Очила

## Какво да правя?

- Събудете се рано и закусете поне 2 часа преди състезанието. Хранете се само с познати храни, не опитвайте нищо ново
- Спрете да пиете течности 1 часа преди старта на състезанието.
- Отидете по-рано на старта за да сте спокойни, че всичко е подготвено
- Визуализирайте пътя си от края на плуването до транзишъна, как да стигнете до велосипеда и как да излезете от транзишъна
- Организирайте оборудването си в реда в който ще го използвате—разиграйте смените в транзишъна на ум.
- Загрейте добре преди началото на състезанието - 20 минути
- Отидете в зоната за старт 10 минути преди старта на състезанието
- Припомнете си всички усилия и часове прекарани в тренировки. Вярвайте в себе си и най-важното **ЗАБАВЛЯВАЙТЕ СЕ!** - нали за това го правите.