



ניהול תחרות

חצי איש ברזל (טבריה)

ששי (יום הביצוע)

- ☐ 03:15 – השכמה
- ☐ 03:15-03:45 – רוטינת בוקר (מקלחת קרה, מוסיקה + הרצת תחרות מוצלחת בראש)
- ☐ 03:45-04:30 – ארוחת בוקר + ארגונים אחרונים
- ☐ 04:30-04:45 – הגעה לשטח ההחלפה
- ☐ 04:45-05:30 – הכנות אחרונות בשטח ההחלפה
- ☐ 05:30-05:45 – חימום (כולל שחייה)
- ☐ 05:45-06:15 – זמן חופשי (צילומים, הנאה)
- ☐ 06:15 – התמקמות בנק' זינוק
- ☐ עד זינוק – 500 מ"ל מים + 250 מ"ל איזוטון
- ☐ עד זינוק – כריך, בננה, חצי חטיף אנרגיה

תכנית שתייה לתחרות

- ☐ רכיבה 0-1 : 500 מ"ל היפוטון + 250 מ"ל מים
- ☐ רכיבה 1-2 : 250 מ"ל היפוטון + 500 מים
- ☐ רכיבה 2-3 : 500 מ"ל איזוטון + 500 מ"ל מים
- ☐ משמעות לרכיבה – מים בתחנת הזנה בק"מ 45, איזוטון בתחנת הזנה בק"מ 63
- ☐ ריצה ק"מ 5 : מים
- ☐ ריצה ק"מ 10 : מים + 2 כדורי מלח (הליכה)
- ☐ ריצה ק"מ 15 : רד בול
- ☐ ריצה ק"מ 17.5 : רד בול + מים

תכנית תזונה לתחרות

- ☐ רכיבה 0-1 : חטיף+ג'ל+2 סוכריות
- ☐ רכיבה 1-2 : חטיף+ג'ל+4 סוכריות
- ☐ רכיבה 2-3 : בננה בתחנה 63 + ג'ל + 4 סוכריות
- ☐ ריצה ק"מ 5 : ג'ל BCAA
- ☐ ריצה ק"מ 10 : ג'ל נוזלי
- ☐ ריצה ק"מ 15 : ג'ל BCAA

יום רביעי

- ☐ הכנת ציוד ואריזת תיקים (כביסות, הטענת שעון ומחשב רכיבה)
- ☐ תדלוק + שטיפת רכב
- ☐ מעבר על תדריך התחרות
- ☐ אימון חידוד (אופניים)
- ☐ תרגיל אימון מנטלי – תחושת מסוגלות
- ☐ מעבר על סיכום תחרויות קודמות
- ☐ מעבר אחרון על אופניים (ניקוי, שימון, בדיקת מערכות, גלגלים, ברקסים ומנשאי בקבוקים)
- ☐ מעבר על צ'ק ליסט הציוד ואיתור פערים אחרון
- ☐ יש לשתות 2 ליטר מים + 500 מ"ל איזוטון
- ☐ יש לאכול 630 גרם פחמימות

חמישי

- ☐ 05:00 השכמה + התארגנות והעמסה לרכב
- ☐ 05:30-07:00 – נסיעה (כריך+קפה+מים)
- ☐ 07:15-08:00 – שחייה והכרת מרחב התחרות
- ☐ 08:00-08:30 – מקלחת והתארגנות
- ☐ 08:30-09:30 – ארוחת בוקר
- ☐ 09:30-11:00 – איסוף ערכה + אקספו
- ☐ 11:00-12:00 – הכנת ציוד להפקדה (שקיות 1T ו2T + אופניים (מספרי מתחרה)
- ☐ 12:00-13:00 – הפקדת אופניים ושקיות + סיור היכרות בשטח ההחלפה + איסוף צ'יפ
- ☐ 13:00-14:00 – ארוחת צהריים
- ☐ 14:00-16:00 – קליטה במלון + הורדת מתח
- ☐ 16:00-17:00 – ריצה על מסלול התחרות (קל).
- ☐ 17:00-18:00 – התארגנות
- ☐ 18:00-19:00 – הרמת כוסית וצילום קבוצתי
- ☐ 19:00-20:00 – ארוחת ערב
- ☐ 20:00-21:00 – מעבר צ'קליסט + ציוד בוקר
- ☐ 21:00 – כיבוי אורות
- ☐ יש לשתות 2 ליטר מים + 500 מ"ל איזוטון
- ☐ יש לאכול 630 גרם פחמימות