7 дней до IRONMAN





Александр Бадаев

7 дней до IRONMAN

«Автор»
2026

Бадаев А.

7 дней до IRONMAN / А. Бадаев — «Автор», 2026

Последняя неделя перед Ironman может сохранить результат месяцев подготовки, а может его испортить. Что делать за 7, 5, 3 дня до старта? Как перелететь в другой часовой пояс, не растеряв форму? Как провести углеводную загрузку и не перегрузить желудок? Как не сорваться на «последние проценты» и не сломать то, что уже работает?«7 дней до Ironman» ведёт тебя по каждому дню подводки: от дороги и логистики до стартовой линии. Отдельно разобраны день старта, этапы гонки, восстановление после финиша и ситуации, когда что-то пошло не по плану. В книге есть питание и гидратация, экипировка, психологическая подготовка, пошаговый финальный чек-лист и 10 правил последней недели.Информация актуальна и для более коротких дистанций.Автор, Александр Бадаев, тренер по триатлону, участник Чемпионата мира IRONMAN, 8 раз финишировал на полной дистанции (личный рекорд 9:11), мастер спорта по лыжным гонкам и полиатлону. Книга основана на личном опыте спортсмена и тренера.

© Бадаев А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Глава 1. За 7 дней до старта 6
Глава 2. За 6–5 дней до старта 11
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Александр Бадаев
7 дней до IRONMAN

Предисловие

Ты уже проделал огромную работу. За плечами месяцы тренировок, километры в бассейне, сотни километров на велосипеде и десятки пробежек. Ты создавал форму, развивал выносливость, учился переваривать большой объем нагрузки и постепенно приближался к главной цели — старту на дистанции Ironman. Но теперь наступает особенный период. Последние 7 дней перед стартом могут либо сохранить результат всей проделанной работы, позволить организму накопить свежесть и необходимые резервы, либо, наоборот, испортить результат и поставить под вопрос успешный финиш.

Последняя неделя — не время для героизма, экспериментов и попыток в последний момент «добрать» форму. Сейчас гораздо важнее правильно распорядиться тем, что было создано за месяцы подготовки.

Сон, питание, гидратация, восстановление, психологическое состояние, экипировка и даже обычная бытовая активность — всё это начинает играть особенно важную роль.

Каждый день этой недели имеет свою задачу. Где-то ещё необходим небольшой тренировочный стимул, а где-то уже нужно полностью сосредоточиться на восстановлении. В определённый момент важно изменить питание, подготовить экипировку, проверить все детали и постепенно переключиться из тренировочного режима в режим старта.

В этой книге я хочу провести тебя через каждый из последних семи дней перед Ironman (информация актуальна и для более коротких дистанций) — от недели до старта до момента, когда ты окажешься на стартовой линии.

Здесь собраны практические рекомендации, основанные на моём опыте подготовки и участия в железных и ультрадистанциях.

Твоя главная задача на этой неделе: подойти к старту максимально свежим, здоровым, спокойным и готовым использовать ту форму, которую ты создавал месяцами. Потому что основная работа уже сделана. Теперь осталось правильно довести её до стартовой линии.

Об авторе

Александр Бадаев — тренер по триатлону, ультратриатлет и участник Чемпионата мира IRONMAN. Мастер спорта по лыжным гонкам и полиатлону.

За спортивную карьеру я прошёл путь от начинающего триатлета до участника Чемпионата мира IRONMAN, финишировал на 8 полных дистанциях, с личным рекордом — 9:11. Я также становился призёром соревнований по ультратриатлону и ультратрейлу, победитель суточного ультратрейла, лыжного ультрамарафона и других всероссийских стартов. В спорте более 34 лет.

Сегодня я занимаюсь подготовкой спортсменов и дистанционно, сопровождаю триатлетов разного уровня — от начинающих до опытных спортсменов, готовящихся к своим первым и следующим Ironman.

Эта книга основана не только на теории, но и на личном опыте спортсмена и тренера, который сам проходил через подготовку, ошибки, старты, восстановление и все сложности длинной дистанции, а также на опыте моего тренера Веры Михайловны Шиловой с более 40-летним опытом подготовки профессиональных спортсменов!

Глава 1. За 7 дней до старта

Дорога, логистика и биологические часы. Как долететь до старта в полной готовности.

Ваш Ironman начинается не в стартовом створе и даже не на утренней транзитке. Он начинается в тот момент, когда вы собираете чемодан и отправляетесь в дорогу. Логистика и адаптация — это «невидимый» этап гонки, на котором многие атлеты умудряются растерять форму еще до старта.

Вот главные правила, которые помогут вам доставить свое тело и экипировку к стартовой линии в идеальном состоянии.

Правило часовых поясов: закладывайте время на адаптацию

Главная ошибка — прилететь за 2–3 дня до старта и надеяться на адреналин. Нашему организму нужно время, чтобы перестроить циркадные ритмы (биологические часы), настроить гормональный фон и пищеварение под новый регион.

Золотая формула: 1-часовой пояс = 1 день на адаптацию. Если разница со стартом составляет 5 часов, вам нужно быть на месте минимум за 5 дней.

Особое внимание — полетам на восток. Лететь на восток («навстречу времени») всегда тяжелее для организма, чем на запад. При перелете на восток засыпать придется раньше привычного, что часто приводит к бессоннице.

Домашняя подготовка: Начинайте перестраивать организм еще дома, за 5–7 дней до вылета. Если летите на восток — ложитесь и вставайте на 1–2 часа раньше. Если на запад — сдвигайте график на более позднее время.

В самолете: борьба с обезвоживанием и застоями

Перелет — это агрессивная среда для пикового фитнеса. Сухой воздух в салоне и многочасовое сидение могут свести на нет месяцы тренировок.

Пейте воду: В самолете вы теряете воду с каждым выдохом. Забудьте про кофе, чай и тем более алкоголь — они только усугубляют дегидратацию. Пейте чистую воду из расчета около 250–300 мл на каждый час полета.

Антиоксиданты: Перелет — это стресс и радиационная нагрузка на высоте. Примите перед вылетом и во время полета комплекс антиоксидантов (витамины С, Е или коэнзим Q10), чтобы помочь клеткам справиться с оксидативным стрессом.

Компрессия и движение: желательно лететь в компрессионных гольфах или гетрах. Каждые 1–1.5 часа вставайте, чтобы пройтись по проходу и сделать легкую разминку для стоп. Это защитит мышцы от забитости и предотвратит застой лимфы.

Горная акклиматизация: отдельная история

Если ваша гонка проходит на высоте (даже на относительно небольшой — от 1000 метров над уровнем моря), законы меняются. Горный воздух разрежен, кислорода меньше, а пульс на тех же мощностях будет выше.

Два сценария: либо вы прилетаете на горный старт минимум за 2–3 недели, чтобы пройти полноценную акклиматизацию (когда организм успеет выработать новые эритроциты). Либо вы прилетаете «с корабля на бал» — за 24–48 часов до старта, чтобы проскочить гонку на «старых дрожжах», пока не начался жесткий фазовый кризис акклиматизации (который обычно накрывает на 3–5 день). Прилет за 4–6 дней) для гор — самый опасный.

Чек-лист по логистике экипировки

Велосипед: Велочемодан — это ваша главная ценность. Запишите видео процесса упаковки. Вложите внутрь трекер (например, Apple AirTag), чтобы точно знать, где находится байк.

Ручная кладь — это святое: всё, без чего гонка точно не состоится, летит с вами в салоне. Сюда относятся: гидрокостюм (его сложнее всего быстро заменить), велотуфли, беговые кроссовки, стартовый трисьют, велокомпьютер, датчики и стартовое питание. Если багаж потеряется, велосипед и шлем можно взять в аренду на Экспо, но бежать марафон в непроверенных кроссовках — это катастрофа.

Приезжайте на старт заранее, спокойно проходите регистрацию, тестируйте трассу и дайте своему телу привыкнуть к новому дому. Спокойная логистика — это залог хладнокровия на старте!

Главная задача этой недели

За семь дней до Ironman подготовка уже выходит на финишную прямую. Основная работа сделана: форма создана тренировками, организм получил необходимый стимул и объём нагрузки, а теперь наша задача — не мешать проделанной работе и грамотно подвести себя к старту.

В этот момент спортсмену особенно важно понимать: снижение тренировочной нагрузки — это не потеря формы. Наоборот, организм начинает восстанавливаться после накопленной усталости, и постепенно проявляется тот потенциал, который был создан за предыдущие месяцы.

Что происходит с тренировками?

За неделю до старта уже точно не нужно выполнять большие объёмы. Последние тяжёлые и продолжительные тренировки должны остаться позади.

Тренировки становятся короче, а их задача меняется. Теперь мы не пытаемся развить выносливость или силу. Нам необходимо сохранить ощущение тонуса, дать организму лёгкий стимул, чтобы «разбудить» его, и при этом не создавать новую усталость.

Главное правило: тренировка должна оставлять ощущение готовности, а не забирать последние силы. Особенно важно не поддаваться тревоге: «Кажется, я мало тренируюсь. Наверное, потеряю форму». Это одна из распространённых ошибок перед стартом.

За семь дней невозможно существенно улучшить физическую форму, зато вполне реально накопить усталость, если продолжать тренироваться так же, как в обычной тренировочной неделе.

Если тренировочный план составлен правильно, последние действительно объёмные работы уже выполнены. Все скоростные и силовые тренировки уже выполнены!

На этой неделе тренер постепенно снижает объём нагрузки, оставляя необходимые элементы интенсивности в небольшом количестве. Здесь особенно важно соблюдать индивидуальный подход.

Не существует одной идеальной схемы последних семи дней для каждого спортсмена. Она зависит от уровня подготовки, возраста, тренировочного стажа, объёма предыдущих недель и способности организма восстанавливаться.

Есть несколько практических рекомендаций. Если старт в воскресенье:

Четверг — последняя нагрузка, которая даёт лёгкий тренировочный стимул.

Пятница — полный день отдыха.

Суббота — лёгкая тонизирующая тренировка.

Воскресенье — старт.

Общий принцип остаётся неизменным: с каждым днём мы должны приближаться к старту более свежими, а не более уставшими.

Сон и восстановление

Теперь сон становится одной из главных тренировок. Если раньше можно было иногда позволить себе недоспать и компенсировать это позже, то перед Ironman лучше не создавать организму дополнительных проблем.

Старайся:

— ложиться и вставать примерно в одно время, желательно не позднее 23:00;
— обеспечить достаточную продолжительность сна;
— не перегружать себя дополнительными делами;
— по возможности избегать поздних поездок и ночного режима;
— использовать дневной отдых, если организм его требует.

И главное — не пытайся специально «отоспаться за все предыдущие месяцы» в одну ночь перед стартом. Важнее создать нормальный режим заранее.

Питание за 7 дней до старта

За неделю до Ironman питание уже должно быть по чётко отработанной схеме. Сейчас не время экспериментировать и резко менять рацион.

Главная задача — обеспечить организм достаточным количеством энергии для восстановления и постепенно подготовить его к увеличению доли углеводов ближе к старту. Как может выглядеть рацион?

Не нужно составлять меню из десяти сложных блюд. Основу должны составлять привычные продукты, которые спортсмен хорошо переносит:

Углеводы:
• рис;
• макароны;
• гречка;
• картофель;
• овсянка и другие привычные крупы;
• хлеб;
• фрукты;
• сухофрукты.

Белок:
• яйца;
• курица;
• индейка;
• рыба;
• нежирное мясо;
• привычные молочные продукты, если они хорошо переносятся.

Жиры:
• орехи;
• оливковое масло;
• авокадо;
• другие привычные источники жиров.

За семь дней до старта не нужно специально исключать жиры или белок. Изменения в рационе происходят постепенно, а основная углеводная загрузка будет ближе к старту.

Пример простого дня

Завтрак:
овсянка + банан + яйца / другой привычный источник
белка.

Перекус:
фрукты + йогурт или другой привычный продукт.

Обед:
рис или макароны + курица/рыба + овощи.

Перекус:
банан, сухофрукты, хлеб или другой привычный источник углеводов.

Ужин:

картофель/рис/макароны + рыба или мясо + небольшое количество овощей.

Это не универсальное меню, а пример структуры питания. Количество еды зависит от массы тела, тренировочной нагрузки и индивидуальной потребности спортсмена в энергии.

Чего точно не стоит делать

• резко увеличивать количество еды;
• начинать есть продукты, которые раньше не использовались;
• устраивать «праздничные» застолья;
• экспериментировать с БАДами и спортивным питанием;
• резко ограничивать питание из-за снижения тренировочной нагрузки;
• пытаться заранее провести огромную углеводную загрузку;
• употребление алкоголя;
• употребление мусорной еды, перегружающей желудок и кишечник.

То, что ты никогда не пробовал на тренировках, не должно впервые появляться в рационе последней недели перед Ironman.

А что с водой?

Пить нужно регулярно в течение дня, ориентируясь на жажду, привычный режим и условия окружающей среды.

Не стоит пытаться «запастись водой» и выпивать огромные объёмы жидкости заранее. Если предстоит жаркий старт или спортсмен сильно потеет, стратегия гидратации и электролитов должна быть заранее продумана и опробована на тренировках.

Никаких экспериментов с водой, электролитами и спортивным питанием в последнюю неделю. Снижение объёма тренировок не означает, что организму внезапно перестала требоваться энергия. Восстановление — это тоже работа организма.

Совет тренера

За неделю до старта твоя задача — не найти идеальное питание. Твоя задача — не сломать то, что уже работает.

Если определённый завтрак, продукты и режим питания хорошо проверены на тренировках — сейчас самое время придерживаться этой системы.

А уже в следующих главах мы подробно разберём, как менять питание за 3–2 дня до старта, как проводить углеводную загрузку и что есть утром в день Ironman.

Что проверить уже сейчас?

За семь дней до старта ещё есть время спокойно исправить проблемы. Проверь:

— велосипед полностью исправен;
— тормоза и переключение работают корректно;
— цепь и трансмиссия обслужены;
— шины и камеры/герметик в порядке;
— питание на гонку подготовлено;
— спортивные часы и датчики работают;
— зарядные устройства и аккумуляторы готовы;
— экипировка собрана;
— всё необходимое для получения стартового пакета проверено: справка, страховка, лицензия и другие документы;
— документы и необходимые вещи собраны и находятся на месте;
— ты знаешь, как добираться до старта, вся логистика продумана;
— ты изучил положение о соревнованиях и схемы трасс;
— план подготовки к старту и план гонки готовы.

Не оставляй технические и организационные вопросы на последний вечер. Последняя неделя должна постепенно освобождать голову от бытовых задач и работы, чтобы нервная система отдыхала, а ближе к старту ты мог сосредоточиться исключительно на гонке.

Совет тренера

За семь дней до Ironman тебе уже не нужно доказывать самому себе, насколько ты готов. Ты сделал это за месяцы подготовки. Теперь задача гораздо проще: не искать форму — а дать ей проявиться.

Каждый следующий день должен приближать тебя к стартовой линии с меньшим количеством усталости, лишних переживаний и нерешённых вопросов. Форма уже создана. Теперь главное — правильно довести её до старта.!

Глава 2. За 6–5 дней до старта

Главная задача этих дней

До старта остаётся меньше недели, и тренировочный процесс продолжает меняться. Основная работа уже позади. Сейчас организм должен постепенно освобождаться от накопленной усталости, а спортсмен — переключаться с развития формы на её сохранение.

Главная задача этих дней — сохранить тонус, продолжить восстановление и спокойно подготовить все детали к гонке.

Не нужно пытаться компенсировать пропущенные тренировки или добавлять дополнительный объём. Если какая-то тренировка была пропущена из-за болезни, усталости, работы или других обстоятельств, сейчас уже не время её догонять. Отдых сейчас — лучшая тренировка!

Как меняется тренировочный процесс?

Объём нагрузки максимально снижен. Тренировки становятся короче, но в них могут оставаться небольшие отрезки в соревновательном или близком к нему темпе. Ориентировочно общая продолжительность тренировочной сессии — не более 1 часа, если другое не предусмотрено индивидуальным планом спортсмена.

Зачем?

Чтобы организм не «забывал» ощущение работы, а спортсмен сохранял уверенность в своих возможностях. Но здесь очень легко перейти границу.

Короткий стимул должен закончиться раньше, чем появится настоящая усталость. После тренировки должно оставаться ощущение:

«Мог бы сделать ещё».

А не:

«Хорошо, что закончил».

Почему больше — уже не лучше? Перед Ironman у спортсмена часто появляется тревога. Чем ближе старт, тем сильнее хочется проверить себя:

«А действительно ли я готов?»

И тогда появляются идеи:

• сделать ещё одну длинную тренировку;

— проверить максимальную мощность;

— пробежать несколько километров быстро;

— устроить контрольную тренировку;

— попробовать новое питание;

• поменять настройки велосипеда и тому подобное.

Это неправильный время для экспериментов. Форма уже создана. Теперь её необходимо сохранить. Любая дополнительная тяжёлая тренировка может дать не дополнительную форму, а дополнительную усталость, которая никуда не исчезнет к старту.

Питание

За 6–5 дней до старта питание должно оставаться привычным и полноценным. Не нужно резко увеличивать количество еды только потому, что скоро Ironman. При снижении тренировочного объёма постепенно уменьшается расход энергии, поэтому важно соблюдать баланс и не превращать подготовку к старту в постоянное переедание. При этом углеводы остаются важной частью рациона.

Основная задача сейчас — поддерживать запасы энергии и хорошо восстанавливаться. Подойдут привычные источники углеводов:

рис;

макароны;
гречка;
картофель;
другие привычные крупы;
хлеб;
фрукты;
сухофрукты.

Белок также остаётся в рационе и необходим для восстановления. Не нужно резко менять соотношение белков, жиров и углеводов. Если спортсмен уже знает, какие продукты хорошо переносит, лучше продолжать использовать именно их.

Рекомендация тренера

Топ-еда последних 5–6 дней до старта — плов! Это привычный источник углеводов, который хорошо подходит для восполнения запасов энергии, если спортсмен регулярно употребляет его и хорошо переносит!

Также можно использовать пасту Амосова (мед, лимон, курага, изюм, грецкий орех), если она уже знакома спортсмену и проверена в обычном рационе.

Главное правило: перед Ironman не должно быть продуктов, которые ты впервые решил попробовать именно сейчас.

Начинаем думать об углеводной загрузке. За 6–5 дней до старта ещё рано превращать питание в полноценную углеводную загрузку. Но уже сейчас нужно понимать, как она будет организована. Если спортсмен никогда не делал углеводную загрузку, не стоит впервые экспериментировать с огромным количеством углеводов прямо перед Ironman.

Лучше заранее иметь понятный план: какие продукты → в каком количестве → в какие дни → сколько жидкости → сколько соли и электролитов. И обязательно учитывать индивидуальную переносимость.

Восстановление

С каждым днём восстановление становится всё более важной частью подготовки. Если есть возможность выбирать между дополнительными делами и отдыхом — выбирай отдых.

Старайся:

• достаточно спать;
• избегать ненужных поездок;
• не делать тяжёлую бытовую работу;
• не экспериментировать с массажем — допустим только лёгкий массаж у проверенного специалиста;
• не экспериментировать с баней и другими восстановительными процедурами;
• контролировать своё самочувствие;
• следить за иммунитетом — в этот период организм может быть более восприимчив к инфекциям;
• меньше времени проводить на ногах.

Особенно это актуально для спортсменов, которые приезжают на старт в другой город или страну.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.