

## สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
<b>๑</b> <b>ทำความเข้าใจกับไตรกีฬา</b>	
- การแบ่งประเภทไตรกีฬา	๑
- ความเป็นมาของการแข่งขันไตรกีฬา	๓
- การเข้าร่วมแข่งขันไตรกีฬา	๔
- อุปกรณ์เบื้องต้นสำหรับการแข่งขัน	๔
<b>๒</b> <b>การออกกำลังกายหรือแข่งขันประเภทว่ายน้ำ</b>	
- เทคนิคการว่ายน้ำฟรีสไตล์ที่นักไตรกีฬาควรฝึก	๕
- การเตรียมความพร้อมในการว่ายน้ำในไตรกีฬา	๗
- ข้อควรระวังและการแก้ไข	๗
<b>๓</b> <b>การออกกำลังกายหรือแข่งขันประเภทจักรยาน</b>	
- การวางตำแหน่งของร่างกายในการปั่นจักรยาน	๘
- เทคนิคการเข้าโค้ง	๑๐
- การยืดกล้ามเนื้อสำหรับนักปั่นจักรยาน	๑๑
<b>๔</b> <b>การออกกำลังกายหรือแข่งขันประเภทวิ่ง</b>	
- การจัดท่าวิ่งที่ถูกต้อง	๑๒
- เทคนิคการหายใจสำหรับการวิ่ง	๑๔
- การเตรียมความพร้อมก่อนวิ่ง	๑๕
- การฝึกซ้อมเพื่อประหยัดพลังงานในการวิ่ง	๑๕
- ข้อควรระวังที่อาจเกิดอันตรายได้	๑๘
<b>๕</b> <b>หลักการฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับนักไตรกีฬา</b>	
- การฝึกเพื่อพัฒนาความอดทน	๒๑
- การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก	๓๑
<b>๖</b> <b>โภชนาการกับไตรกีฬา</b>	
- โภชนาการกับนักกีฬา	๓๗
- การจัดอาหารให้เหมาะสมกับระยะต่างๆ ของการแข่งขัน	๔๑