



## КОДЕКС TRISTYLE

1. Все усилия тренерского состава направлены на максимально качественную подготовку спортсменов (здоровье, результативность, комфорт).

Каждый ученик в меру сил должен этому способствовать. А именно:

1.1. регулярная (ежедневная) и подробная **отчетность о тренировках** в личных кабинетах или по телефону;

1.2. **контроль своего состояния** и моментальное информирование о необычных ощущениях в мышцах/связках для адаптации нагрузки;

1.3. своевременное **прохождение медицинского обследования** и дополнительных анализов по назначению нашего врача без напоминаний;

1.4. самостоятельный **контроль питания** во время и между тренировками. Консультироваться по всем непонятным вопросам о питании с нашим диетологом в чате, либо со своим тренером;

1.5. никогда не тренироваться в **болезненном** состоянии;

1.6. **сон** не менее 7.5 часов в сутки, а в нагрузочные недели – 8 часов или более.

2. Мы не приемлем спешку в подготовке. Лучше пропустить старт вообще, чем выступить неготовым и травмироваться. Рекорды скорости подготовки **к дистанции** мы не ставим. Зато ставим рекорды скорости **на дистанции** после **тщательной** подготовки.

3. Мы не заставляем посещать тренировки. Но не пропускать без уважительной и отрабатывать пропуски по уважительной причине – следствие первого пункта. При невозможности посетить тренировку необходимо заранее предупредить тренера и **согласовать альтернативный вариант**.

4. Мы требуем **взаимного уважения** между всеми спортсменами команды. Шутки, задевающие чье-либо достоинство, недопустимы. В то же время юмор, жизнерадостность и оптимизм – всячески поощряются.

5. Все спортсмены TriStyle знают и понимают, что успех подготовки и улучшение здоровья каждого тренирующегося зависят от **методичности и системности**. Варианты: «много лениться и потом наверстать огромным

объемом тренировок», «долго ждать и за месяц подготовиться» – антинаучны и неприемлемы.

Мы ставим системность тренировок выше объемов и интенсивности.

**6.** Мы вправе требовать от каждого нашего спортсмена **профессионализма во всём, что связано со спортом**, а также острого желания соответствовать научным подходам в тренировках.

Теоретические знания, техника движений, понимание схемы подготовки – эти и похожие вопросы должны быть закрыты с помощью обращения к тренерам. Самостоятельное изучение литературы и образовательных статей также приветствуется.

Мы против любых методов и подходов к тренировкам и стартам, которые могут быть охарактеризованы как «дилетантские». Философия нашей команды настаивает на отношении к спортивной деятельности с профессиональной точки зрения, независимо от количества стартов, задач и опыта в триатлоне.

**7.** Все спортсмены **TriStyle** должны знать и помнить свои долгосрочные цели и соразмерно им **планировать** с тренером схему подготовки. Не важно, «Кона» или «хочу просто стартовать олимпийки» – Вы должны знать свою цель и стремиться её достичь.

## Права и обязанности

**2.1.** Каждый спортсмен **TriStyle** имеет право на 25-часовую тренировочную неделю и 6-часовые тренировки, если это разрешено ему тренером в плане. Проводить дополнительные тренировки без согласования с тренером нельзя.

**2.2** Каждый спортсмен имеет право отработать пропущенную тренировку в любое удобное для него время самостоятельно и обязательно сообщить это тренеру.

**2.3.** Каждый спортсмен имеет полное право отжаться 5 раз за каждую минуту опоздания, но не более 70 раз. Это не отменяет разминку. Опоздания без уважительной причины являются неуважением к товарищам по команде и обязаны вызывать чувство стыда.

**2.4.** Каждый спортсмен обязан регулярно информировать тренерский состав о совершенно любых новых идеях и предложениях по улучшению команды. Тренерский состав обязан регулярно предпринимать действия по улучшению **TriStyle** и условий подготовки наших спортсменов.