

PÓŁMARATON PORADNIK

ARTUR

Ostatni tydzień przed startem poświęcamy już tylko na regenerację, nie wykonując ciężkich i długich treningów. Dzień wcześniej robimy jedynie lekki rozruch.

WOJTEK

Wieczorem zimny prysznic na nogi. Pobudzi krążenie, co pozwoli na usunięcie produktów przemiany materii z mięśni. Absolutnie nie ciepły prysznic (poza tym, co potrzebne dla higieny), bo nadmiernie zmniejszy napięcie mięśniowe.

DZIEŃ PRZED

WOJTEK

Zrób kalkulację – na ile jesteś przygotowany? Weź ostatni wynik ze sprawdzianu na 10 km (powinno się go zrobić 2–4 tygodnie przed startem) i wylicz prognozę startową. Możesz skorzystać z kalkulatorów biegowych. Najbardziej znane to Kalkulator McMillana albo Tabele Daniela, ja polecam swoje LiczydłoBiegowe.pl, bardziej realistyczne dla amatorów.

DZIEŃ STARTU

AGNIESZKA

Zjedz śniadanie 2–3 godziny przed startem, nie kombinuj – na kulinarne szaleństwo jeszcze będzie pora, postaw na znany posiłek.

AGNIESZKA

Ogranicz błonnik – wybierz pieczywo jasne lub mieszane zamiast pełnoziarnistego i uważaj na tłuszcz – bułka z dżemem jest bezpieczniejsza od tej z masłem orzechowym.

WOJTEK

Jeśli jest bardzo zimno, dżdżysto – zabierz na sam start dodatkowe ubranie. Może być to stara bluza, którą ściągniesz tuż przed startem albo nawet po kilometrze biegu i wyrzucisz. Może być też zwykły worek foliowy na śmieci.

WOJTEK

Nie podpalaj się na pierwszym kilometrze. Nie może on być szybszy od prognozowanej średniej z całego biegu (którą obliczyłeś dzień wcześniej) o więcej niż 10 sekund. Kontroluj tempo do połowy dystansu – żeby nie biec za szybko.

START

ARTUR

Korzystaj z punktów nawadniania co najmniej raz na 5 kilometrów. Pij tylko sprawdzone napoje. Jeżeli podawane są izotoniki, których nigdy nie piłeś, napij się wody.

WOJTEK

Jeśli masz siłę na przyspieszenie, pomyśl o tym około 15. kilometra.

Wojciech
STASZEWSKI

Dziennikarz i trener



Agnieszka
FALBORSKA

Dietetyk sportowy



Artur
KOZŁOWSKI

Mistrz Polski w półmaratonie

