

Trener Adrian Danilewicz radzi...

## Najważniejsze wskazówki przed 2. Nocnym Wrocław Półmaratonem

### 1. Co jeść przed półmaratonem?

Jeśli półmaraton ma odbyć się w sobotę, to tydzień wcześniej staramy się jeść produkty lekko strawne, bogate w węglowodany. Robienie takich rzeczy na dzień przed biegiem jest błędem, ponieważ nasz organizm może niewłaściwie zareagować na zmiany w diecie żywieniowej. Zaleca się spożywanie produktów takich jak ryż, makarony oraz nabiał.

### 2. Jaki zrobić ostatni trening przed półmaratonem?

Do półmaratonu powinniśmy podejść na zasadzie „głodu” biegowego. Ostatni trening powinien odbyć się w czwartek. W zależności od stopnia wytrenowania powinien zawierać kilka kilometrów pokonanych w luźnym tempie oraz kilka delikatnych przebieżek plus rozciąganie. Ale najważniejsze jest wsłuchanie się we własny organizm. Ważne, aby z niczym nie przesadzić, bo na tydzień przed imprezą docelową nic nie poprawimy, można tylko i wyłącznie zepsuć.

### 3. Ostatnie godziny przed startem...

Jemy lekki obiad (patrz pkt 1). Przed wyruszeniem na trasę możemy jeszcze wypić jakiś izotonik albo węglowodany, ale trzeba zwrócić uwagę na wcześniejsze załatwienie potrzeb fizjologicznych. Na ok. 40 minut przed startem rozpoczynamy rozgrzewkę. Rozgrzewkę rozpoczynamy od truchtu, spokojnie 2-3 km, a na koniec robimy przebieżki, aby się pobudzić do szybszego biegania plus oczywiście rozciąganie.

### 4. Jak się ubrać?

Strój startowy powinien być sprawdzony, aby zminimalizować ryzyko obtarć. Aby zminimalizować to ryzyko jeszcze bardziej, warto wszelkie wrażliwe miejsca takie jak pachy, pachwiny nasmarować wazeliną. Brodawki piersiowe zaklejamy plastrami.

### 5. Jakie wybrać buty?

Powinniśmy wybrać buty sprawdzone. W mojej opinii 3-4 treningi wystarczą, aby rozbiegać buty i zabrać je na półmaraton. Jeżeli czujemy się w nich komfortowo, śmiało można w nich wystartować.

### 6. Co pić na trasie?

Woda to podstawa, ale po 12-15 km warto pić również jakieś odżywki izotoniczne. Powinniśmy mieć świadomość, że w czasie biegu nie jesteśmy w stanie nawodnić się wystarczająco, ale nie znaczy to, że możemy nic nie pić. Unikać raczej eksperymentów z różnego rodzaju żelami, batonami itp. Tym bardziej jeśli wcześniej, nie sprawdziliśmy tego.

### 7. Co jeść na trasie?

Zdecydowanie odradzam jeść na trasie, zwłaszcza podczas półmaratonu. Dlaczego? Bieg na dystansie 21 km i 97,5 metra dla osoby trenującej 2-3 razy w tygodniu jest dość dobrze tolerowany przez organizm. Ma na tyle własnych zasobów energetycznych, że dostarczanie ich z zewnątrz jest zbędne w tym momencie i niepotrzebnie obciąża organizm i układ pokarmowy. Stosować się do zaleceń z pkt. 6.

### 8. Jak kontrolować tempo?

Na rynku jest mnóstwo urządzeń, które nam w tym pomogą. Najważniejsze to zacząć wolniej. Pierwszą połowę półmaratonu powinniśmy pobiec wolniej, w drugiej zacząć przyspieszać. To tak zwany negatywny split.

### 9. Kiedy przyspieszyć?

Jeżeli zaczęliśmy wolniej, to należy zacząć przyspieszać po ok. 10 km. Organizm człowieka znacznie lepiej toleruje taki wysiłek. Wiele przykładów z czołówki biegów maratońskich pokazuje, że teoretycznie drugie połówki biegu paradoksalnie są szybsze niż te pierwsze. Wcześniej nie rozpoczynamy przyspieszania, biegniemy na negatywnym splicie.

### 10. Co po ukończeniu biegu?

W ciągu 45 minut od minięcia linii mety powinniśmy koniecznie uzupełnić węglowodany. To samo tyczy się nawadniania oraz uzupełnienia elektrolitów. Masaż będzie dobrym pomysłem, ale na drugi dzień po półmaratonie. Kolejny trening po półmaratonie robimy 2-3 dni po. Również praktykuje się delikatne rozbieganie po zawodach w postaci 2-3 km.