

Подготовка к полумарафону/марафону

Летом поставил себе цель преодолеть себя и пробежать свой первый полумарафон. Могу выделить некоторые ключевые моменты:

-Если ни разу не пробегал полумарафон, то о марафоне лучше пока не думать и поставить себе первую цель в 21.1км, это уже не мало. Посмотришь, как твой организм относится к длительным дистанциям, по душе ли тебе они в психологическом плане и так ли они необходимы, эти 42км.

- Определи подходящий тебе план тренировок. В интернете часто выкладывают планы подготовки за 8, 12, 16 недель. Даже если ты очень уверен в своих силах, но все же новичок, выбирай программу длительностью более 16 недель. Пусть ты и сможешь пробежать полумарафон за 16 недель подготовки, но твой организм не скажет спасибо за эту нагрузку. Ранее я не систематически, по настроению пробегал километра по 3, но все же был в хорошей физической форме. Выбрал план на 16 недель подготовки лишь из-за того, что случайно нашел официальный полумарафон в своем городе, который проходил ровно через 16 недель, поэтому, пути назад у меня уже не было)

- Поставь себе помимо сроков конкретную цель по темпу, в котором будешь тренироваться и в котором планируешь пробежать полумарафон. Я себе поставил цель пробегать каждую тренировку в темпе минимум 5мин/км, это помогает не расслабляться и держит в тонусе. Отслеживать темп мне хорошо помогал браслет mi band, с помощью телефона, конечно тоже можно, но это не совсем удобно.

- Я себе завел в excel табличку(<https://clck.ru/agw6s>) с датами тренировок, расстоянием и темпом для удобства отслеживания результатов. Каждый раз, когда отмечаешь выполненную тренировку, получаешь позитивное закрепление в голове, когда видишь перед глазами весь план, становится легче идти на следующую тренировку и не пропускать её. (Пропустил вначале 1 неделю, тк заболел)

- Хорошие амортизирующие кроссовки - это лучшая инвестиция, которую я тогда сделал. Поначалу были сомнения насчет покупки, но я нисколько не пожалел после, и мои спасенные - тоже.

- Сразу обращай свое внимание на правильную постановку стоп при беге. Бег должен быть не с пятки, и не с носка, нагрузка должна приходиться на всю стопу, найди инфу в интернете.

- Обязательно делай разминку после и перед тренировкой, поможет избежать растяжений, подвернутых ног.
- Одежда должна быть всегда сухой, при беге на длительные дистанции влажная одежда натирает и создает дискомфорт.
- Ногти на ногах должны быть подстрижены, чтобы не было синих пальцев потом.
- Купить беговую поясную сумку, куда войдет телефон, карта, наушники, в идеале - маленькая бутылочка воды.
- Вода очень важна, при длительных тренировках и отсутствии воды кровь начинает густеть, сердцу становится тяжело качать её по твоему телу, пульс начинает сильно расти, а бежать становится тяжело. Хотя бы несколько глотков приводят все в норму.
- Пища лучше углеводная, но не есть за 2 часа перед какой-либо тренировкой, становится обидно, когда в середине тренировки начинает колоть в области живота, да так, что не можешь продолжать её, и план сбивается.
- Минут за 30 можно слопать небольшую сладкую булку. Перед тренировкой - углеводный спортивный гель(дорого) или фруктовую пюрешку, где побольше углеводов.
- На всякий случай иметь с собой таблетку обезболивающего, мало ли что.
- Лучше не злоупотреблять(!), но мне иногда(раз в 2 недели и реже) кофеин помогал преодолеть рубеж новой, более длинной дистанции, открывается второе дыхание, чувствуешь, что можешь пробежать столько же.

Следить за достаточным потреблением витаминов и минералов, при таких тренировках они особенно нужны организму. Вроде все, что вспомнил, может еще дополню. Удачи!

Автор заметки: Virtue#9398

Revision #3

Created 25 February 2023 06:35:16 by Тимур

Updated 8 May 2023 12:47:17 by Тимур