

ТЕМП, ГІДРАТАЦІЯ, СТРАТЕГІЯ

Півмарафон — це не просто «пробігти 21 км». Якщо зробити все правильно, можна не тільки дійти до фінішу, а й насолодитися процесом. Головне — правильно розподілити сили, підтримувати стабільний темп і вчасно поповнювати запаси води та енергії.

Енергетична підтримка: що їсти під час бігу

Основне правило: поповнювати енергію ще до того, як вона закінчиться

✓ Коли і що вживати:

- після 40-50 хвилин бігу (або 8-10 км) починай приймати вуглеводи
- орієнтир: 30-60 г вуглеводів на годину. Варіанти: енергетичні гелі, ізотоніки, банан
- обов'язково запивай гелі водою, інакше їх буде важко засвоїти

✗ Помилки новачків:

- ✗ не тестують харчування на тренуваннях
- ✗ пробують новий гель у день гонки
- ✗ не їдять нічого, розраховуючи лише на запаси організму

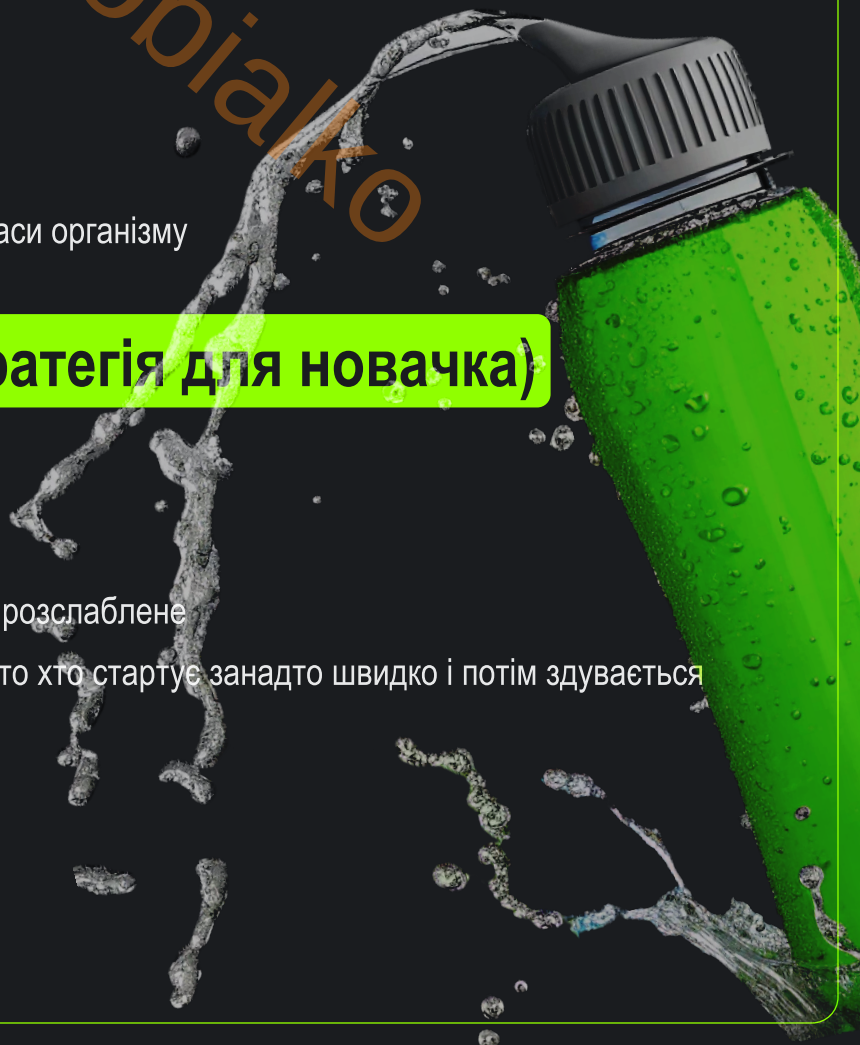
План по кілометрах (стратегія для новачка)

✓ 0-5 км (старт: не поспішай)

- почни повільніше, ніж хочеться
- слухай тіло: дихання має бути рівним, тіло розслаблене
- не хвилюйся, якщо тебе обганяють — багато хто стартує занадто швидко і потім здувається

✓ 6-10 км (знайди ритм, пий воду)

- тримай стабільний темп
- починай приймати гелі чи інші вуглеводи
- пий воду або ізотонік на пунктах гідратації





- ✓ 11-15 км (контролюй темп, сліdkуй за самопочуттям)
 - залишайся в своєму темпі, не намагайся прискорюватися
 - не забувай про гідратацію
 - використовуй позитивні мантри («Я добре йду», «У мене все під контролем»)
- ✓ 16-19 км (ключовий момент: контроль темпу та витривалість)
 - фокусуйся на рівному диханні та розслаблених рухах
 - продовжуй гідратацію (але не пий занадто багато)
 - якщо відчуваєш втому – не панікуй, це нормально; підтримуй позитивний внутрішній діалог «Я вже так далеко, ще трохи – і фініш»

- ✓ 20-21 км (фініш: контрольований завершальний етап)
 - не намагайся різко прискорюватися – це може викликати спазми або втому під кінець пробіжки
 - збережи рівний темп, який комфортний тобі
 - насолоджуйся моментом фінішу, адже ти вже майже там!
 - якщо відчуваєш сили – просто підтримуй стабільний ритм, не збиваючи дихання

Відновлення після забігу

- ✓ Після фінішу:
 - випий воду або ізотонік
 - зроби розтяжку ніг та масаж
 - водні, холодні процедури для ніг
 - через 30-60 хвилин з'їж щось із білком і вуглеводами

Ключові моменти:

- ⚡ Почни повільно, потім тримай свій комфортний темп
- ⚡ Сліdkуй за пульсом, щоб не бігти в 5-й зоні
- ⚡ Пий воду регулярно
- ⚡ Поповнюй запаси енергії вуглеводами після 40-50 хвилин бігу
- ⚡ Будь готовий (-а) до важких моментів, але знай, що ти зможеш
- ⚡ Отримай задоволення від процесу, насолоджуйся біговою локацією та підтримкою
- ⚡ Після фінішу скажи собі: «Я молодець, я чемпіон!»

