

## **Χρήσιμες Συμβουλές για Αρχάριους Δρομείς(5 και 10 χλμ)**

1) Όταν προετοιμάζεστε για τον αγώνα σας 10 εβδομάδες, 1 μήνα, ή 20 ημέρες ,οι προπονήσεις της τελευταίας εβδομάδας δεν θα σας κάνουν καλύτερους,άρα δεν χρειάζεστε να σπαταλήσετε ενέργεια για δυνατές προπονήσεις.

Προσοχή όμως να μην φθάσετε στο άλλο άκρο που είναι η αδράνεια. Χαλαρές προπονήσεις που θα σας κάνουν να νιώσετε φρέσκοι την ημέρα του αγώνα.

Ένα **ενδεικτικό πρόγραμμα τελευταίας εβδομάδας** είναι :

**Για Τα 10 χλμ.**

ΔΕΥΤΕΡΑ : 10' Προθέρμανση-45' Ελεύθερο Τρέξιμο-10' Αποθεραπεία κ" Διατάσεις.

ΤΡΙΤΗ : Ξεκούραση.

ΤΕΤΑΡΤΗ : 10' Προθέρμανση-30' Ελεύθερο Τρέξιμο-10' Αποθεραπεία κ" Διατάσεις.

ΠΕΜΠΤΗ : Ξεκούραση.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : 20' Χαλαρό Τρέξιμο κ" Διατάσεις.

ΣΑΒΒΑΤΟ : Ξεκούραση.

ΚΥΡΙΑΚΗ : Αγώνας

**Για τα 5χλμ.**

ΔΕΥΤΕΡΑ : 10' Προθέρμανση-30' Ελεύθερο Τρέξιμο-10' Αποθεραπεία κ" Διατάσεις.

ΤΡΙΤΗ : Ξεκούραση.

ΤΕΤΑΡΤΗ : 10' Προθέρμανση-20' Ελεύθερο Τρέξιμο-10' Αποθεραπεία κ" Διατάσεις.'

ΠΕΜΠΤΗ : Ξεκούραση.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : 20' Χαλαρό Τρέξιμο κ" Διατάσεις.

ΣΑΒΒΑΤΟ : Ξεκούραση.

ΚΥΡΙΑΚΗ : Αγώνας

Αποφύγετε καινούργιες προπονήσεις ή προπονήσεις με συναθλητές που έχουν διαφορετικό ρυθμό με εσάς.

2) Ακολουθήστε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο τις τελευταίες ημέρες με τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά.

1-2 ημέρες πριν από τον αγώνα προτείνεται διαιτολόγιο πλούσιο σε υδατάνθρακες(ψωμί,ρύζι,πατάτες,μακαρόνια) για την αύξηση των αποθεμάτων μυϊκού και ηπατικού γλυκογόνου πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα.Ελάχιστες ποσότητες πρωτεΐνης (κρέας,ψάρι κ.α) και αποφυγή λιπών.

Πολύ καλή πρόσληψη υγρών 24 ώρες πριν τον αγώνα και 2 ώρες πριν (περίπου 500ml ) για την αποφυγή αφυδάτωσης.

1 ημέρα πριν ,αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης λόγω αυξημένης εφίδρωσης.

Την ημέρα του αγώνα,προτείνεται ένα ελαφρύ γεύμα 2μιση-3 ώρες πριν την ώρα του αγώνα, με τροφές χαμηλού ή μέτριου γλυκαιμικού δείκτη π.χ.

φρυγανιές,δημητριακά,μπανάνα,μέλι. Αποφύγετε γάλα,χυμούς πορτοκάλι,αυγά κ.α λόγω περίπτωσης πρόκλησης στομαχικών διαταραχών.

Ιδιαίτερη Προσοχή στην Ενυδάτωση !!!

Κατά την διάρκεια του αγώνα προτιμήστε να πιείτε μια μικρή ποσότητα νερού που προσφέρεται στην διοργάνωση.

Μετά το τέλος του αγώνα ,μια μπανάνα,λίγο ισοτονικό και νερό(εξαρτάται από το πόσα υγρά έχουν χαθεί,περίπου 500ml)

Για τις επόμενες 4-6 ώρες τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες για την αναπλήρωση των αποθηκών γλυκογόνου μαζί με πρωτεΐνη για την ταχύτερη αποκατάσταση των μυϊκού ιστού.

3) Δώστε στο σώμα σας την δυνατότητα ξεκούρασης και ύπνου, ιδιαίτερα τις 2 τελευταίες ημέρες πριν τον αγώνα.

4) Ενημερωθείτε για την πρόγνωση του καιρού από τις προηγούμενες ημέρες και προτιμήστε ρούχα και παπούτσια που έχετε ξαναφορέσει και νιώθετε άνετα. ΟΧΙ πειραματισμούς την ημέρα του αγώνα.

5) Προσπαθήστε να βρίσκεστε 1 ώρα πριν στο σημείο εκκίνησης( για την αποφυγή του άγχους της τελευταίας στιγμής).

Πριν την έναρξη,κάντε μια πολύ καλή προθέρμανση 10' με χαλαρές διατάσεις,έτσι αυξάνει την καρδιακή και την αναπνευστική συχνότητα καθώς και την κυκλοφορία του αίματος στους μύες . Ενώ στο τέλος μια καλή αποθεραπεία 10' με πιο δυναμικές διατάσεις.

6) Προτιμήστε να ξεκινήσετε από την μέση και πίσω της γραμμής εκκίνησης, ώστε να φύγουν οι πιο γρήγοροι δρομείς και να αποφευχθούν τοιχόν σπρωξιές.

Προτιμήστε να τρέχετε πιο αργά στην αρχή και πιο γρήγορα μετά τα μισά της απόστασης που διανύετε.Θα το χαρείτε καλύτερα !!

Μείνετε στον ρυθμό που επιθυμείτε και μην ενθουσιάζεστε.

Χαλαρώστε κατά διαστήματα το σώμα σας και την αναπνοή σας(π.χ. με μια βαθιά εισπνοή από την μύτη και εκπνοή από το στόμα).

7) Μην σκέφτεστε τον τερματισμό,χαρείτε την διαδρομή ,τον κόσμο και το χειροκρότημα του.

Το τρέξιμο είναι μια υπέροχη βόλτα. Απλά απολαύστε την με όλες τις αισθήσεις σας!!! Και κερδίστε τόσα πολλά στην ζωή σας... ανεκτίμητης αξίας.