5 ASTUCES À ADOPTER AVANT UN MARATHON

1 PLANIFIEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

Il est important d'établir un "calendrier" d'entraînement à la semaine pour être organisé et méthodique dans l'évolution de l'intensité de l'entraînement. On peut allier course et vélo (le vélo permet de reposer les articulations tout en s'entraînant).
Mais pensez aussi à vous reposer. Le repos fait progresser. Sans repos, on stagne !

2 MANGEZ SAINEMENT

Quelques semaines avant un marathon il est important d'adapter son alimentation et d'éviter la junk food.
Mais il ne faut pas non plus changer totalement son alimentation au risque que votre estomac ne comprenne pas.
Prenez donc de bonnes habitudes régulières. Et pensez à manger après votre course !

3 ACHETEZ DES BASKETS RUNNING

Surtout ne portez pas de nouvelles chaussures lors d'une course à pied. Portez des baskets auxquelles vous êtes habitué pour éviter les blessures et les gênes lors de la course.
De nombreux modèles de running adaptés existent pour ce type de pratique.
Prenez votre temps pour faire le bon choix !

4 PORTEZ DES MATIÈRES APPROPRIÉES

Le choix de la matière des vêtements joue un rôle essentiel dans le bien-être et le confort lors d'une course. Préférez des matières synthétiques et techniques au coton.
Le coton n'évacue pas la transpiration et entraîne une surchauffe.

5 HYDRATEZ-VOUS

Il est indispensable de bien hydrater sa peau avant un effort intense et de longue durée pour ne pas ressentir de gêne. Notamment les parties qui vont subir des frottements pendant la course.
Alors tous à vos crèmes !

ekosport
OUTDOOR EKOSYSTEM