



35. Międzynarodowy Bieg Warciański już za nami. W tym roku rozgrzewkę do biegu poprowadził Mistrz Polski w ultramaratonie, Marcin Świerc. Pasjonatom sportu, którzy przygotowują się do kolejnych biegów długodystansowych mistrz przekazał kilka porad dotyczących przygotowań do startu.

25 października spotkaliśmy się na starcie 35. Międzynarodowego Biegu Warciańskiego. Gościem specjalnym wydarzenia był Marcin Świerc, zawodowy trener i najszybszy ultra maratończyk w Polsce. W tegorocznych zawodach Marcin wystąpił w roli mentora Teamu Geberit, przeprowadził rozgrzewkę i pobiegł w peletonie dopingując zawodników.

Końcówka sezonu biegowego przewiduje liczne zmagania na trasach o różnym stopniu intensywności. Amatorom sportu, którzy przygotowują się do udziału w zawodach biegowych przekazujemy kilka wskazówek Mistrza Polski:

1) Dbajcie o regenerację

Praca, trening, życie – trzeba wytrwałości aby to wszystko pogodzić. Gdy bieganie staje się rutyną niezbędna jest równowaga. Nie zapominajcie o regeneracji po treningu żeby kolejny był efektywny.

2) Więcej nie znaczy lepiej...

Gdy czujemy, że możemy jeszcze więcej biegać, często przesadzamy z treningiem. Wystarczy trzymać się wytyczonego planu i zrobić to co jest zadane.

3) Co zjeść przed treningiem lub startem?

Przed treningiem najlepiej zjeść coś lekkostrawnego. Świetnym menu będzie np. ryż, banan czy bułka z miodem lub dżemem. W końcu „w dżemie – drzemie siła” ? Unikajcie smażonych, ciężkich potraw. Nie ma nic gorszego niż uczucie ciężkości żołądka. A przed startem - dokładnie to samo co zazwyczaj. Podstawowa zasada - nie eksperymentować! Pamiętajcie, żeby większy posiłek zjeść najpóźniej ok. 2-3 godziny przed biegiem.

4) Jak działać dzień przed startem?

Jak najwięcej odpoczywać i przede wszystkim włączyć pozytywne myślenie. Jeśli dopadną Was czarne myśli, przypomnijcie sobie, jak ciężką pracę wykonaliście, by stanąć na starcie biegu. Poczujcie moc!

Marcin Świerc rozpoczął już treningi do zawodów sportowych w sezonie biegowym 2016. Zachęcamy wszystkich do wspólnego biegania i kibicowania.

Zapraszamy do obejrzenia filmu z Biegu Warciańskiego, dostępnego na kanale youtube KOŁO ZAWSZE W DOBRYM STYLU: <https://youtu.be/TC9IYmQeeWw>

Zmagania Sportowe Marcina Świerca i Międzynarodowy Bieg Warciański wspiera marka KOŁO Grupa Geberit.



KOŁO

[Wiecej informacji z firmy KOŁO \(press box\)](#)