

#ДелоТела

#Спорт

Чек-лист **перед забегом** в разгар сезона

Всё, что нужно помнить в день старта



Delo**🍩**Tela

УТРОМ

- 1 Надеть компрессионные гетры, не вставая с кровати (опционально)
- 2 Нанести крем с SPF
- 3 Если есть мозоли, заклеить



ЗАВТРАК

- 1 Никаких новых продуктов
- 2 Побольше углеводов
- 3 Не жирная и не тяжёлая пища
- 4 Моя рекомендация: овсянка/рис/гречка
+ банан + кусочек шоколада перед стартом для храбрости



ПРИНЦИПЫ ФОРМЫ

На забеге будет жарко, поэтому одевайся, будто на улице на 10-15 градусов теплее, чем в реальности.

Советы по слоям:

- 1 Если утром прохладно → возьми ветровку (отдашь болельщикам/соклубникам)
- 2 Если никого рядом нет → старая одежда, которую не жаль выкинуть после разминки
- 3 Лайфхак: привязать к заборчику перед стартом (осознанный риск!)
- 4 Альтернатива: большой мусорный пакет — согреет и легко выбросить

Важно:

- ✗ Не надевать ничего нового (может тереть)
- ✓ Приготовить всё с вечера

НАДЕВАЕМ

- 1 Носочки (белые 😊)
- 2 Кроссовки
- 3 Шорты/тайтсы
- 4 Топ/бра (мужчинам — заклеить соски!)
- 5 Футболка/лонгслив
- 6 Куртка/пакет/ветхая одежда по погоде
- 7 Сумка
- 8 Часы (не забудь зарядить!)
- 9 Датчик пульса, если есть (проверить батарейку!)

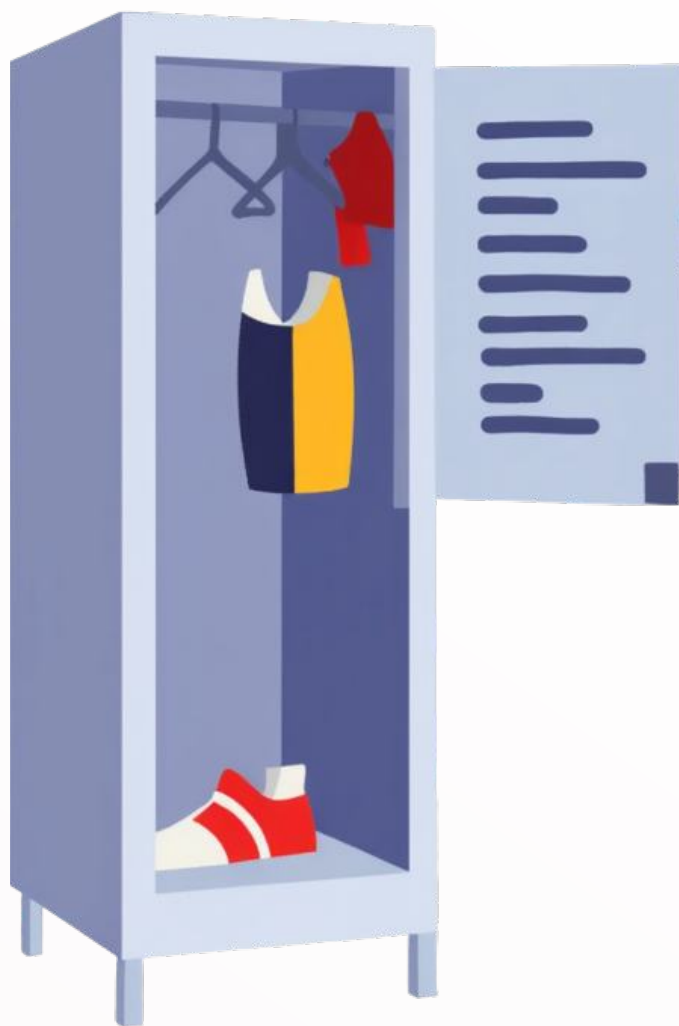


С СОБОЙ НА ЗАБЕГ

- 1 Номер и булавки
- 2 Наушники
(не забудь зарядить!)
- 3 Салфетка или туалетная бумага
- 4 Пластырь (1-2)
- 5 Питание (опционально)
- 6 Очки (опционально)
- 7 Головной убор (опционально)



В КАМЕРУ ХРАНЕНИЯ



- 1 Трусы (забеговые могут быть потными)
- 2 Носочки (в свежих приятнее)
- 3 Влажные салфетки
- 4 Сменная одежда (компактная: лосины + футболка)
- 5 Сменная обувь (опционально)
- 6 Бутылка воды
- 7 Пластырь
- 8 Если закладывает нос - сосудосуживающие капли
- 9 Шоколадочка

ЛЁГКИХ НОГ!

Надеюсь, этот чек-лист поможет тебе
и сделает сборы организованнее и спокойнее.



НА СВЯЗИ!

Если есть вопрос
или нужна поддержка,
присоединяйся!
Мы с радостью ответим.

