Чек-лист | Эксперт

Гонка Героев, Самара, 2022г

Всем участникам желаю получить море эмоций и драйва от Гонки! Этот Чек-лист Вам поможет избежать казусов и паники перед стартом!

- [ ] **1.** Расписание день Гонки!

  13.08 Старт 4 взвода 12.45 - разминка 15 минут. 12.30-12.45 - фотосессия, пока чистые... 12.15 до 12.30 Получение стартовых манишек с номерами 12.00 Перекус - банан или протеиновый батончик и вода 11.45 Приезд на полигон Рощинский и парковка. 10.45 Выезд из Самары 10.00 Проверка походного рюкзака, сумки. 9.00 Завтрак, обычный. Лучше каша и немного мяса/яичница. + панангин или электролиты. 8.00 Подъём!!!

- [ ] **2.** Пятница.

  1) Еда без клетчатки или с минимальным наличием. Чтобы живот не пучило на Гонке, сократите количество фруктов и бобовых, овощи только в тушеном или отварном виде! Добавьте сегодня в свой рацион спагетти из твёрдых сортов пшеницы, рис, гречку и другие крупы, которые Вы употребляете регулярно. 2) Ничего необычного в рационе быть не должно, только проверенные продукты и меню. 3) Алкоголю строго НЕТ! 4) Проверить маршрут по карте. 5) Лечь спать не позже 23ч, желательно. 6) Выпить панангин! или электролиты

- [ ] **3.** Четверг

  1) Еда с клетчаткой - салаты из сырых овощей, фрукты и бобовые можно и нужно! 2) Собрать походную сумку сегодня!

4. Сумка - сборка в четверг, чтобы была возможность что-то докупить или найти потеряшку

- [ ] **4.1** Справка и копия справки

- ☐ **4.2** Распечатанный билет на Гонку
- ☐ **4.3** Паспорт
- ☐ **4.4** Лосины или велосипедки
- ☐ **4.5** Футболка синтетика
- ☐ **4.6** Кроссовки
- ☐ **4.7** Носки эластичные, не х/б
- ☐ **4.8** Кепка
- ☐ **4.9** Перчатки для Гонки
- ☐ **4.10** Вода 1,5 литра
- ☐ **4.11** Бананы для перекуса перед Гонкой
- ☐ **4.12** Гель - энергетик
- ☐ **4.13** Сланцы, полотенце, мыло, пакет для грязной одежды.
- ☐ **4.14** Зарядное устройство для гаджетов.

5. Среда - день крайней силовой тренировки и беговой тренировки

- ☐ **5.1** Силовая тренировка не до отказа! Легкие веса и много отдыха!
- ☐ **5.2** Беговая тренировка - 3-5 км в комфортном темпе, не стоит проверять свою скорость и выносливость накануне Гонки.

6. Вторник - день отдыха от нагрузки! Поверь срок действия медицинской справки - давность не более 6 месяцев!

- [ ] **6.1** Действующая медицинская Справка

Автор этого чек-листа - тренер, спортивный диетолог, капитан 4 взвода, г.Самара, 2021год. Павел Пугачёв. Данные пункты не могут учесть всех тонкостей и личных вопросов. Задавайте их вличных сообщениях мне или организаторам.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?