

# 挑战2025重庆女子半程马拉松赛 跑步达人来支招

2025重庆女子半程马拉松赛报名持续升温。

“渝好·厢遇”工作人员舒老师介绍,许多女生询问如何在赛前进行有效训练,装备该如何挑选等问题。今日,“渝好·厢遇”请跑步达人晓欢来为大家支招。

## 如何快速提升自己的跑步能力?

**晓欢** 建议大家在报名后,根据自己的身体情况和跑步水平,制定一个合理的训练计划,包括有氧耐力训练、力量训练、速度训练和柔韧性训练。

可循序渐进地增加跑步距离和强度,比如每周进行3-4次慢跑训练,从3公里逐渐增加到5公里、8公里等。同时,搭配一些简单的力量训练,如深蹲、平板支撑等,增强腿部核心力量。

同时,要注意饮食的均衡和营养的摄入,保证摄入足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪。比赛前一周增加碳水化合物的摄入,以储备足够的能量,保持规律作息。

## 如何选择比赛装备?

**晓欢** 建议大家选择舒适的跑鞋。可以根据自己的足型和跑步习惯进行挑选,试穿时注意鞋子的包裹性和支撑性。衣服选择透气、吸汗的运动服装。

## 如何在比赛中展现自己的最佳状态?

**晓欢** 一般情况下,完成女子半程马拉松赛难度不高。在比赛中,除了要保持冷静、稳定的心态外,还要做好充分的热身和拉伸工作,确保身体处于最佳状态。同时,要根据自己的实际情况和比赛进程,合理分配体力,避免过早消耗太多能量。最重要的是,要享受比赛的过程,感受跑步带来的快乐和成就感。

## 如何应对突发情况?

**晓欢** 比赛中,不要过早加速。在比赛初期,注意循序渐进,根据身体反应适时调整速度和呼吸。如果感到不适,如肌肉痛或关节痛,应当放慢速度或停下来休息。比赛结束后,不要立即停下来,而是要进行适当地拉伸和冷却,以帮助身体恢复,确保心率和呼吸逐渐恢复正常。

### 达人档案

姓名:晓欢  
跑步:6年  
经历:参加过成都马拉松、广州马拉松、长嘉汇半马、峨眉山越野赛、2024重庆红岩村地铁垂直攀登体验赛等各类赛事。

## 报名事宜

报名时间:即日起至2025年1月15日

参与条件:22岁-35岁爱运动的单身青年女性

报名方式一:

未报名2025重庆女子半程马拉松赛的单身女性,可直接扫码报名。



报名方式二:

已报名2025重庆女子半程马拉松赛的单身女性,无需重复报名,可扫码联系工作人员登记。



重庆晚报-厢遇记者 蔡静



2025重庆女子半程马拉松赛报名开启

# “渝好·厢遇”跑团 邀你绽放 位

2025重庆女子半程马拉松赛来啦! 15000名跑友将在阳春3月齐聚美丽的北滨路,一同欢快起跑。重庆市妇联与重庆日报报业集团向全市各行业优秀的单身姐妹发出邀请函,组建“渝好·厢遇”跑团,直通2025年重庆女子半马迷你组,在当天的赛事中充分展现重庆女性特殊的魅力。

## 4重福利

- 1 定制伴手礼
- 2 专属跟拍
- 3 趣味互动
- 4 全年活动

报名时间: 即日起至1月15日

报名条件: 30名22岁-35岁爱运动的单身青年女性



扫码报名

