

2017.5.14 [SUN]

VAAM ZAVAS

完全攻略

仙台国際ハーフマラソン COURSE MAP



レース当日の朝食

朝食は、おにぎり・もち・カステラ・バナナなど炭水化物を中心に。スタート3時間前までには済ませよう！1時間前には「ザバス エナジーメーカーゼリー」でガソリン満タン！

スタート30分前

理想のパフォーマンスをサポート！スタート30分前には、「スーパーヴァーム」を飲んでカラダとココロのスイッチを入れよう！スーパーヴァームは体脂肪が燃える仕組みに着目。レース後半でバテないカラダをサポートしてくれる、強い味方！

10~15km地点

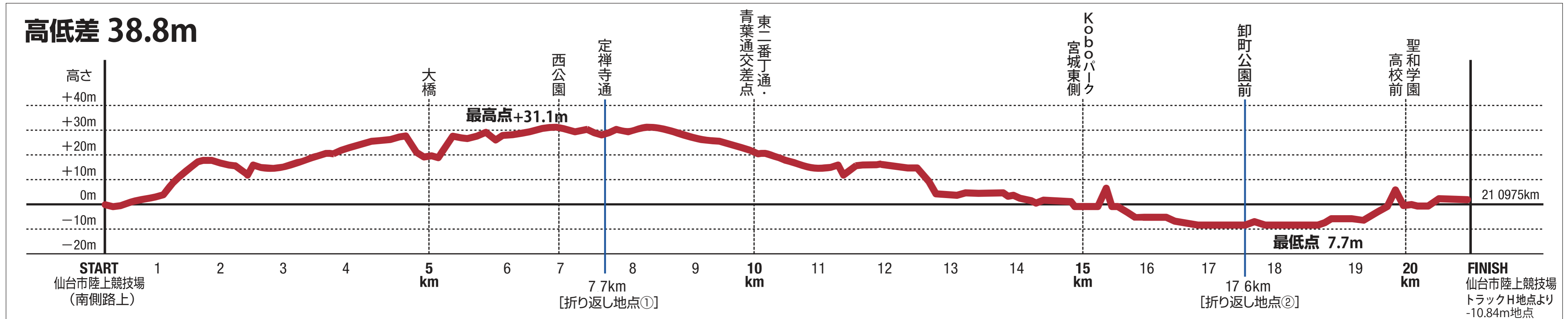
レース中のエネルギー補給に！走るためのガソリンは、使えばなくなる。早めのエネルギー補給がポイントだ！ガス欠を起こさないように「ザバスピットイン」でエネルギーチャージしよう！キャップ付なのでこまめな補給も◎

フィニッシュ後のケア

フィニッシュ後は30分以内に「ザバス リカバリーメーカーゼリー」を摂ろう！走ることで受けたカラダのダメージは、プロテイン(たんぱく質)のすばやい補給で回復できる！



コース高低図



給水所ではこまめに水分補給

水分と電解質をカラダにすばやく補給できるハイポトニック設計。

ヴァームウォーター クリアアップル

翌日に疲れを残さないために

おやすみ前にもプロテイン

ザバス アミノパワープロテイン

ザバス アクアホエイプロテイン100