

Питание во время длительных велотренировок



I. Что нужно кушать до тренировки:

Запомните! Вы берете энергию из еды, которую употребили в обед накануне тренировки! Пример: тренировка в воскресенье утром, значит в субботу в обед надо хорошо «заправиться» сложными углеводами (макароны твердых сортов) и белком (куриная грудка или куриное бедро)

- за 1,5-2 часа (желательно) до длинной интенсивной тренировки рекомендуется так же съесть сложные углеводы (овсяная каша, макароны, цельнозерновой хлеб, бобовые: чечевица, фасоль, горох, а также свежие овощи и зелень. Манную кашу исключить.
- за 60-40 мин до тренировки необходимо выпить 0,4-0,5 литра жидкости
- за 5-10 мин до тренировки можно сделать пару глотков для утоления жажды

II. Что и как нужно кушать во время тренировки:

- во время тренировки нужно употреблять простые (быстрые) углеводы с высоким гликемическим индексом. Например: мед, джемы, варенье, груши, бананы, финики, виноград или виноградный сок, изюм, зефир, мармелад или желейные конфеты, бисквиты, сахар.
- первый прием углеводов следует делать через 40-60 мин после начала тренировки
- последующие употребления углеводов осуществляются через каждые 20-30 мин
- первый прием жидкости следует делать не ранее, чем через 20 минут после начала тренировки
- последующие приемы воды осуществляются через 10-20 мин
- следует делать 1-2 глотка, не более. Большое разовое употребление жидкости ведет к снижению работоспособности ваших ног и вызывает чувство «вязкости»

Важно!!! Не стоит ждать первого ощущения голода! Запасаться углеводами надо заранее. Если же углеводы поступили в организм поздно и наступило чувство недомогания, появилось снижение работоспособности, то необходимо в течение 20-30 мин употреблять углеводы через каждые 7-10 мин

III. Питание после тренировки

- в течение первых 30-ти минут необходимо закрыть углеводное окно. Можно употреблять как простые углеводы так и специальные углеводные напитки

- после тренировки нужно выпивать 0,4 л жидкости (желательно простой воды) в течение первых 20-ти минут
- через 40-60 мин стоит выпить протеин ИЛИ сразу после тренировки аминокислоты для восстановления мышц (все зависит от этапа подготовки)
- если через 60 мин после окончания тренировки планируется прием пищи, обогащенной белком, то употребление протеина не требуется.

Существуют распространенные ошибки:

- 1 Завтрак можно пропустить. Это первая ошибка, т.к. многие думают, что есть не обязательно, когда не чувствуешь голода. Другие, таким образом, избавляются от лишних калорий. Утреннее недоедание вредно, ваша печень не получает гликоген. А его достаточный запас необходим, чтобы не произошло перепадов самочувствия.
- 2 Не нужно проводить экспериментов с питанием во время гонок. Это может закончиться катастрофически. Самое удобное время для таких экспериментов - время тренировок. Лучше протестировать свой рацион в коротких поездках.
- 3 Голодание в длительных поездках. Питание велосипедистов в поездках в пелотоне осложняется. И некоторые спортсмены при тяжелых тренировках или соревнованиях не принимают пищу. Лучше приготовить для таких случаев флягу со спортивным напитком и гели.
- 4 После тренировок принимайте пищу через 30-60 мин. Тогда ваше тело хорошо её усвоит и мышцы восстановятся. Если есть позже – это не принесет пользы.

Ангелина Бородина, тренер TriStyle.