

Рекомендации по питанию перед гонкой

Воздержание от всех источников кофеина необходимо, чтобы прямо перед соревнованием по максимуму получать пользу от приема кофеина, который придаст вам бодрости и энергии.

Среда и четверг: кушаем как обычно только меньше углеводов (каши, макарон, риса, гречки ... и т.д.)

Пятница: меньше жира, белка и клетчатки (исключаем яблоки, овощи, зелень).

Питание перед соревнованиями:

Последние 12 часов перед триатлоном или полумарафоном являются самыми важными для питания во всей подготовке. Если вы употребите правильную еду, то эффект будет позитивным.

Ужин в субботу если старт в воскресенье

Цель — завершить углеводную загрузку, которая началась днем. Ужин должен содержать много углеводов, меньше жира, белка и клетчатки. Не переешьте на ночь, оправдывая это загрузкой. Переедание может вызвать плохой сон и проблемы с желудком. Не ешьте слишком поздно, принимайте пищу примерно в 6-7 часов вечера. Употребляйте то, что вы всегда ели перед соревнованиями. Если вы не едите дома, то избегайте любых сырых фруктов, ешьте нескоропортящиеся продукты (например, паста или другие зерновые продукты).

Загрузка углеводами не увеличивает результативность в соревнованиях, которые длятся меньше 2 часов. То есть, если соревнования меньше двух часов, то можно питаться по обычному графику за неделю до соревнования.

Завтрак (воскресенье)

Цель завтрака — полная загрузка углеводами, так как содержание гликогена уменьшается вдвое за ночь. Употребляйте легкую в приготовлении еду, с малым содержанием белков, жиров и клетчатки. Если вы не можете есть много, то не переживайте: секрет того, чтобы избежать «стены», состоит в том, чтобы принимать достаточно углеводов во время соревнования.

Ешьте за 2–4 часа до начала соревнования.

Гидратация перед соревнованием

Совет «пейте как можно больше перед соревнованием» приходит из маркетинговых программ спортивных напитков. Если вы выпьете слишком много воды, то это приведет к тому, что вы часто будете ходить в туалет, а не бежать. Если вы достаточно пили за ужином и завтраком, то вам не нужно еще больше жидкости. Достаточно 350–450 граммов воды, когда вы проснулись, и за час перед соревнованием.

Последний час

5-10 минуты до старта — гель или несколько глотков спортивного напитка, это уже будет считаться питанием во время соревнования.

Питание на старте

Гели + вода

Ваша цель — получить 60 г углеводов в час. Если вам трудно употребить 60 г углеводов, то потребляйте 30 г углеводов в час от гелей. Чтобы употребить 60 г, попробуйте такой вариант: смешайте несколько гелей во фляжку. Пример смешать 103 грамма геля с 75 граммами воды в фляжке и пить маленькими глотками каждые полчаса.

Если отдельно употреблять гели, тогда не забывайте запивать водой.

Пейте по мере жажды.

После соревнований выпейте восстановительный напиток (спортивный), например: белковый восстановительный напиток High5 Protein Recovery.

Тренер TriStyle, Максим Гребенчук