

## 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*