

Energiintag för att prestera på topp

FÖRE OCH UNDER TÄVLING

Kolhydratladdning

Ät överlag normala huvudmåltider men lägg till kolhydratkällor i stil med:

Juice, sportdryck, torkad frukt, söttad fruktyoghurt och chokladmjölk.

10 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och dag i 1-2 dagar före.

Före loppet

2-3 timmar före start

Ät din normala före-tränings-frukost, plus ett glas juice eller sportdryck.

15-30 min före start

En gel, en frukt eller liknande är toppen för att väcka kroppen och ge lite snabb sockerskjuts framåt startlinjen.

Under lopp

40-60 g kolhydrater per timme för halvmaraton och kortare
60-90 g kolhydrater per timme för maraton och ultralopp

Bestäm vilka produkter som du vill använda (gels, sportdryck, barer osv.) och läs hur många gram kolhydrater de innehåller och räkna ut hur många/mycket av vardera som du behöver konsumera per timme för önskat intag.

Jag planerar att använda följande:

Produkt	Gram kolhydrater per portion (t.ex. 1x gel eller 1x 500 ml flaska)
---------	---

Energiplansmall

Tävlingsdistans

Förväntad varaktighet

Måltid 2-3 h före loppet

Mellis 15-30 min före loppet

Önskad mängd kolhydrater per timme (g)

Timme	Ca. km	Energiintag (t.ex. 2x gel + 1x flaska sportdryck)
-------	--------	---

0-1

1-2

2-3

4-5

5-6

6-7

7-8

8-9

10-11

11-12

12-13

13-14

Totalt: