



Energiatankkaus ja valmistautuminen

Tässä Reijon vinkit valmistautumiseen ja pitkän matkanhiihtoon tai maratoniin niin, että VIRTAA riittää:

Valmistautuminen

Edellinen päivä:

Syö normaalisti ja tankkaa urheilujuomaa iltapäivällä 2litraa 4 tunnin aikana. Kauppanimiä esimerkiksi High 5.

Suorituspäivä:

Nauti normaali aamupala. Nauti 1 litra urheilujuomaa 2 tunnin aikana. Lopeta kuitenkin 1 tunti ennen starttia.

Suoritus

Aloita varovasti noin 40 min – 1 tunti. Ei saa hengästyä –näin saat rasva-aineenvaihdunnan toimimaan, etkä kuluta hiilihydraatteja –jaksat näin koko matkan.

Nauti matkan aikana nestettä enintään 8 dl tunnissa, enempää ei imeydy. Juo mielellään vettä tai laimeaa urheilujuomaa. Neste on tärkeämpää kuin energia.

Jos tuntuu, ettei voimat riitä, syö, nauti urheilujuomaa tai geeliä ja odota, että energiaa riittää. Väkisin ei kannata yrittää – lopullinen ”SIPPI” saattaa yllättää.

Hyvää pitkää matkaa!

Reijo Jylhä
Valmentaja