

PRIMA DELLA PARTITA

PARTI IDRATATO

- Inizia a idratarti 24 ore prima della partita.

ALMENO QUATTRO ORE PRIMA

- Lenta assunzione di 5-7 ml di fluido per chilogrammo di peso corporeo (ml/kg Body Weight).

ALMENO DUE ORE PRIMA

- Se non produci urine, o se le urine sono scure, devi assumere più fluidi (es. 3-5 ml/kg Body Weight).

COSA E QUANDO MANGIARE

- Assumi 1-4 g/kg Body Weight di carboidrati (circa 70-280 g per 70 kg di peso corporeo).
- Cibi ricchi di carboidrati e a basso contenuto di grassi, fibre e proteine (es. cereali, pane, riso, pasta e patate). Gli integratori alimentari liquidi sono un'alternativa ai cibi solidi concentrata e di facile digeribilità.

DURANTE LA PARTITA

RESTA IDRATATO E NUTRITO

- Continua a bere poco e spesso durante la partita
- L'ideale è 150 ml ogni 10-15 minuti.
- ***Gli sport drink isotonici sono le bevande preferite per l'allenamento (di 1 ora o più), tanto più necessarie quanto maggiori sono il caldo e l'umidità.***
- ***Assumi 20-60 g di carboidrati l'ora (g/h) a piccole dosi preferibilmente, se possibile, ogni 10-30 minuti.***
- Prodotti che forniscono 30 g circa di carboidrati:
- 750 ml di Powerade ION4
- 1 bustina di sport gel
- 1 barretta sportiva
- 35-40 g di dolci / marmellate

DOPO LA PARTITA

INIZIA IL RECUPERO APPENA FINISCI

- La reidratazione deve cominciare subito dopo la partita, per recuperare i fluidi e i minerali persi.
- Idealmente nelle ore successive occorrerebbe bere il 150% dei liquidi persi.
- Sport drink, barrette proteiche e recovery shake sono facili da portare con sé e permettono un comodo recupero.
- Bevi 1,2-1,5 litri di liquidi per ogni chilo di peso corporeo perso durante l'allenamento attraverso il sudore. Per il calcolo è sufficiente pesarsi prima e dopo la sessione di allenamento.
- Per iniziare il recupero muscolare, assumi cibi/liquidi ricchi di carboidrati e proteine nella prima mezz'ora dopo l'allenamento.

