

1-4 GIORNI PRIMA DELLA GARA

COSA E QUANDO MANGIARE

- Carico di carboidrati: Mangia cibi ricchi di carboidrati (8-10 g per kg di peso corporeo al giorno, per 2-3 giorni).
- Usa fonti di carboidrati concentrate, come ad esempio sport drink, bevande analcoliche, gel ad elevato contenuto di carboidrati, marmellate, ecc.

MARATONETI (MEZZA MARATONA)

- Prima di ogni gara è fondamentale assumere col pasto una quantità adeguata di carboidrati.

MARATONETI

- Prima e durante ogni gara è importante assumere quantità più consistenti di nutrienti.
- Carico di carboidrati + pasto ricco di carboidrati prima della gara.

NELLE ORE PRIMA DELLA GARA

PARTI IDRATATO

- Inizia a idratarti 24 ore prima della corsa/gara.

ALMENO 2 ORE PRIMA

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

- Cibi ricchi di carboidrati e a basso contenuto di grassi, fibre e proteine (es. cereali, pane, riso, pasta e patate).

ALMENO 4 ORE PRIMA

- *Lenta assunzione di 5-7 ml di fluidi per chilogrammo di peso corporeo (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)

- Gli integratori alimentari liquidi sono un'alternativa ai cibi solidi concentrata e di facile digeribilità. alternative to solid food.

DURANTE LA GARA

RESTA IDRATATO E NUTRITO

- Possibilità di accesso regolare a fluidi e nutrienti (punti di rifornimento lungo il percorso della gara).
- 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), soprattutto con caldo e umidità elevati.*

- *Assumi 30-60 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 GARA

INIZIA IL RECUPERO APPENA FINISCI

- La reidratazione deve cominciare subito dopo la gara, per recuperare i fluidi e i minerali persi.
- *Bevi 1,2-1,5 litri di liquidi per ogni chilo di peso corporeo perso durante l'esercizio* attraverso il sudore. Per il calcolo è sufficiente pesarsi prima e dopo la sessione di allenamento.

- Idealmente nelle ore successive occorrerebbe bere il 150% dei liquidi persi.
- L'assunzione di carboidrati deve iniziare *subito*.

- Per iniziare il recupero muscolare, assumi cibi/liquidi ricchi di carboidrati e proteine nella prima mezz'ora dopo la gara.
- Sport drink, barrette proteiche e recovery shake sono facili da portare con sé e permettono un comodo recupero.