



KOLHYDRATUPPLADDNING- Vätternrundan eller andra långlopp

Ett långlopp kostar förutom sveda och värk mycket energi. Energin för att genomföra t.ex. Vätternrundan motsvarar mycket mat, ungefär vad du annars äter under 2-3 dagar beroende på hur mycket du tränar. **A och O** är en ordentlig genomförd kolhydratuppladdning. Svaret på detta är KOLHYDRATER i dryckesform (mer om detta senare), om du vill slippa äta pasta tills du blir fyrkantig.



Hur genomför jag en kolhydratuppladdning inför Långloppet?

Börja uppladdningen i samband med ett träningspass. Viktigt är att DIREKT efter avslutat träningspass dricka en kolhydratlösning, gärna med protein, till exempel Vitargo Carboloader eller Vitargo POST. Kolhydrater och protein behövs för en snabb återhämtning. De tre närmaste dagarna innan tävling innebär kolhydrater i stora mängder, ca 600g per dag rekommenderas. Det motsvarar minst 2,5 kg pasta eller 4,9 kg potatis (!) och ett gott tips är därför att inta en del av dessa kolhydrater genom dryck(se nedan).

Viktigt att veta är att kolhydratlösningar är ett komplement till din dagliga kost och ersätter inte dina vanliga måltider!

Ät normala portioner och komplettera med VitargoCarboloader/Electrolyte.

GUIDE LÅNGLOPPSUPPLADDNING

Fler tips på www.vitargo.se

4 dagar innan START

Tag en träningsrunda, drick DIREKT efter avslutat pass en påse Vitargo Carboloader eller en portion Vitargo POST. Väl hemma, laga till en välkomponerad måltid innehållandes pasta, potatis eller ris.

3 dagar innan START

Ät NORMALA portioner. Mellan måltiderna vispar du upp en påse Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte och drick, totalt 2 påsar (2x75g) under dagen. Du kommer att märka att toalettbesöken blir tätare, det är BRA, vätska är viktigt när kroppen ska lagra muskelglykogen. (Sparsam träning under laddningen.)

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS

Skeppsbron 11
392 31 KALMAR

BESÖKSADRESS

Skeppsbron 11
392 31 KALMAR

E-POST

info@energikakan.se

INTERNET

www.vitargo.se

TELEFON

0480-224 77

ORGANISATIONSNUMMER

556510-3941



2 dagar innan START

Drick 2 påsar Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte under dagen.

Dagen innan START

Drick 2 påsar Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte under dagen.

Dagen D! Drick Vitargo +Electrolyte och/eller Vitargo Professional som sportdryck. Vitargo Gel är smidiga att ta med som komplement och ger dig energi som räcker i 30-40 min, glöm inte att ta ett par muggar vatten till dessa också för att få vätskan. Vill du äta något rekommenderar vi Vitargo Endurance bar eller vitargo 323 Energy bar.

Lycka till!

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS

Skeppsbron 11
392 31 KALMAR

BESÖKSADRESS

Skeppsbron 11
392 31 KALMAR

E-POST

info@energikakan.se

INTERNET

www.vitargo.se

TELEFON

0480-224 77

ORGANISATIONSNUMMER

556510-3941