



## 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, precis som du är van vid och komplettera med Vitargo Carboloader.

### GUIDE LÅNGLOPPSUPPLADDNING      Fler tips på [www.vitargo.se](http://www.vitargo.se)

#### **4 dagar innan START**

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

#### **3 dagar innan START**

Ät NORMALA portioner. Mellan måltiderna, vispa upp en påse Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte och drick. 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.)

#### **2 dagar innan START**

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

#### **Dagen innan VASALOPPET**

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

**Dagen D!** Drick Vitargo +Electrolyte som sportdryck, använd Vitargo Gel och lite bars.

### **ENERGIKAKAN AB**

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	E-POST	TELEFON	ORGANISATIONSNUMMER
Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	<a href="mailto:info@energikakan.se">info@energikakan.se</a> INTERNET <a href="http://www.energikakan.se">www.energikakan.se</a>	0480-224 77 FAX 0480-144 88	556510-3941