



Tips hur du använder sportdryck i din längdskidträning

Ett normalt träningspass på 1-1,5 timmar, kräver i regel inte någon större mängd energitillförsel under träning, om man under dagen ätit och druckit ordentligt. Vasaloppsåkaren tränar ofta längre pass, och för att få ut så mycket som möjligt av träningen, har man nytta av sportdryck.

Säg att man ska köra ett eftermiddagspass på 3-4 timmar effektiv åktid, bör man tillföra ca 5-7dl vätska i timmen, gärna ljummen sportdryck. Vitargo+Electrolyte kan blandas enligt:

1,5 dl pulver= 70g pulver i 6-7 dl vatten. Håll den ljumma drycken i termos, placera drycken vid varvningen, ex vis var 5e kilometer.

Du kommer att märka skillnad, speciellt om du inte druckit sportdryck tidigare. Tempot hålls uppe hela passet, och kropp, knopp och humör är på topp.

För skidåkaren som ska tävla i långlopp under säsongen, prova ut gel under långpassen, så att du vet att magen tål den högre koncentrationen av kolhydrater under ansträngning. Inte alla väljer att åka med sportdrycksflaska, och då är det smidigt att ha med extra energi i form av några gel.

Exempelvis, ta en Vitargo Gel var 35-45 minut, gärna tillsammans med ljummet vatten.

Vad är Vitargo?

Vitargo är en kolhydrat, en specialstärkelse speciellt framtagen för att ge idrottare energi under ansträngning. Vitargo ger inte orolig och känslig mage, så som så ofta händer då man intar dryck med socker eller andra sockerarter, såsom glukos eller fruktos. Vitargo är helt fri från socker. Dricker man en sportdryck baserad på Vitargo, lämnar drycken magsäcken i princip lika snabbt som om du druckit vatten, och energin kommer ned extra effektivt till tarmen, där energiupptaget sker. >Detta kallas för LÅG OSMOLALITET, drycken passerar magsäcken snabbt.>

KOLHYDRATUPPLADDNING- VASALOPPET eller andra långlopp

Ett långlopp kostar förutom sveda och värk mycket energi. Energin 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.



ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	E-POST	TELEFON	ORGANISATIONSNUMMER
Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	info@energikakan.se INTERNET www.energikakan.se	0480-224 77 FAX 0480-144 88	556510-3941



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 Gainers Gold då det är jätteviktigt att så fort som möjligt ge kroppen tillgång av kolhydrater. Även proteiner behövs för en snabb återhämtning. De tre närmaste dagarna innan tävling innebär kolhydrater i stora mängder, ca 600g per dag. Detta 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.energikakan.se

4 dagar innan START

Träna igenom hela kroppen, drick DIREKT efter avslutat pass en påse Vitargo Carboloader eller en påse Vitargo Gainers Gold. Vål hemma, laga till en välkomponerad måltid innehållandes pasta, potatis eller ris.

3 dagar innan START

Nu börjar kolhydratladdningen ordentligt. För att slippa en massa "onödigheter" i tarmarna kan man undvika att ta för stora portioner av pastan, potatisen eller riset. Använd istället kolhydrater i lösning som komplement. Ät alltså 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!

Tag med sportdryck i form av Vitargo+Electrolyte. Blanda 1 påse i ca 6-7dl vatten. Vitargo sportdryck är det bästa bränslet i längden, skonsamt för magen och energin kommer snabbt ut i blodet!

Vitargo bars, och Energikakan ger dig ett stabilt blodsocker och håller hungern borta. En Energikaka/Vitargo bar motsvarar lika mycket energi som i två tallrikar havregrynsgröt - och är enklare att ta med i fickan!

Tag med några stycken.

Vitargo Gel ger effektivt energi mot slutet av loppet och en uppiggande kick av koffein så du tar dig i mål.

Lycka till!

ENERGIKAKAN AB

POSTADRESS	BESÖKSADRESS	E-POST	TELEFON	ORGANISATIONSNUMMER
Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	Skeppsbron 11 392 31 KALMAR	info@energikakan.se INTERNET www.energikakan.se	0480-224 77 FAX 0480-144 88	556510-3941