

1–4 PÄIVÄÄ ENNEN KILPAILUA

MITÄ SYÖDÄ JA MILLOIN

- Hiilihydraattitankkaus: Hiilihydraattien runsas nauttiminen (noin 8–10 g painokiloa kohden päivässä (2–3 päivän ajan).
- Kompaktien hiilihydraattilähteiden käyttö: urheilujuomat, virvoitusjuomat, hiilihydraattigeelit, makeiset, jne.

PUOLIMARATONIN JUOKSIJAT

- On erittäin tärkeää nauttia riittävästi hiilihydraatteja kilpailua edeltävällä aterialla.

MARATONIN JUOKSIJAT

- Energiaa on tankattava tehostetummin ennen kisaa ja sen aikana.
- Hiilihydraattitankkaus + hiilihydraattipitoinen ateria ennen kilpailua.

MUUTAMA TUNTI ENNEN KILPAILUA

ALOITA NESTEYTETTYNÄ

- Aloita nesteytys jo vuorokautta ennen kilpailua tai lenkkiä.

NOIN KAKSI TUNTIA ENNEN

- Mikäli virtsaa ei erity tai se on tummaa, tulee nauttia lisää nesteitä (esim. 3–5 ml painokiloa kohden).

VÄHINTÄÄN NELJÄ TUNTIA ENNEN

- **5–7 ml nestettä painokiloa kohti (ml/kg)**, hitaasti nautittuna.

MITÄ SYÖDÄ JA MILLOIN

- **Nauti 1–4 g hiilihydraatteja painokiloa kohden.** (70 kg painavalle noin 70–280 g).

- Hiilihydraattipitoisia ruokia, joissa on vähän rasvaa, kuitua ja proteiinia (esim. viljamuroja, leipää, riisiä, pastaa tai perunoita).

- Nestemäiset ateriankorvikkeet ovat helppo ja nopeasti sulava vaihtoehto kiinteälle ruualla. alternative to solid food.

KILPAILUN AIKANA

HUOLEHDI NESTEYTYKSESTÄ JA TANKKAUKSESTA

- Mahdollisuuksien mukaan jatkuva nesteytys ja tankkaus (tankkauspisteet kilpailureitin varrella).
- Pyri juomaan 150 ml 10–15 minuutin välein.
- **Isotoniset urheilujuomat ovat paras vaihtoehto harjoittelun aikana** (kun kesto yli tunnin). Erityisesti kuumissa ja kosteissa oloissa.

- **Nauti 30–60 g hiilihydraatteja per tunti (g/h) pieninä annoksina 10–30 minuutin välein tai mahdollisuuksien mukaan.**

- Vaihtoehtoja, joissa on noin 30 g hiilihydraatteja:

- 750 ml Powerade ION4:ää
- 1 pussi urheilugeeliä
- 1 urheilupatukka
- 35–40 g makeisia

KILPAILUN AIKANA

PALAUTTAMINEN TÄYTY ALOITTA ALOITTAA HETI, KUN LIIKKUMINEN

- Kilpailun jälkeinen nesteytys tulisi aloittaa nopeasti, jotta menetetyt kivennäisaineet ja nesteet palautuvat.
- **Pyri juomaan noin 1,2–1,5 litraa nestettä jokaista kiloa kohden, jonka olet menettänyt painostasi hikoilemalla kuntoilun aikana.** Lasket oikean määrän helposti, kun vain punnitset itsesi ennen ja jälkeen harjoittelun.

- Ihanteellista olisi juoda 150 % menetetyistä nestemäärästä harjoituksen jälkeen.
- Hiilihydraattien nauttiminen tulisi aloittaa **välittömästi**.

- Aloita lihasten palautuminen nauttimalla ruokaa tai juomaa, jossa on hiilihydraatteja ja proteiinia 60 minuutin kuluessa harjoituksen päättymisestä.
- Urheilujuomat, proteiinipatukat ja palautuspirtelöt ovat käteviä ja helposti mukana pidettäviä palautusruokia.