



# Jesenická 70

## jak doplňovat energii k úspěšnému zdolání

### Před startem:

Dvě hodiny před startem přijmout 1-2 **potravinové želé** s nízkým glykemickým indexem **Enervit PreSport** (vhodné i jako doplněk snídaně)

- doplní energii s dlouhodobým a postupným uvolňováním
- nerozhází hladinu krevního cukru, proto správně připraví tělo na dlouhodobý výkon
- nezpůsobí hypoglykémii (nízkou hladinu krevního cukru) v čase začátku výkonu, která je běžná při sladkých potravinách konzumovaných před výkonem
- velmi dobře stravitelný (obsahuje pouze sacharidy), nezatěžuje žaludek zbytečnými tuky či těžko stravitelnými bílkovinami
- navíc aktivuje tukové zásoby pro podporu energizace během výkonu (zapojení tuků jako zdroje energie je při Jesenické 70 velmi důležité)

### Během závodu

- na občerstvovacích stanicích průběžně pít **iontový nápoj Enervit G Sport** (hypotonicky naředěný)
  - o doplňování energie a minerálů ztracených během výkonu potem
  - o především doplňuje tekutiny a pomáhá tak udržovat hypotonicitu vnitřního prostředí
  - o je nutné si uvědomit, že během závodu vypotíte až 5 litru tekutin (pravděpodobně i více, dle intenzity pocení) a jejich nedoplnění pomocí iontového nápoje vyvolává samo o sobě pocity únavy, vyčerpání a možných křečí
- dále je vhodné každých 45' přijmout koncentrovanou energii
- časování je vhodné dodržet, časové rozestupy by neměly být delší než 45 minut
- je však možné je zkrátit i na 30 minut, například v závislosti na profilu trati

### v čase závodu 0:45 hodin:

- **energetický gel Enervitene Sport gel** (určitě jej vždy dvěma doušky zapít)
  - o doplnění rychle využitelné energie
  - o zároveň dodá pomaleji se uvolňující zdroje energie (vydrží cca 45')
  - o obsahuje BCAA pro ochranu svalových vláken a podporu energizace organismu



### v čase závodu 1:30 hodin:

- energetické tablety **Enervit GT Sport** (4-6 ks, rozkousat, nechat rozplynout a rovněž zapít)
  - o energetické tablety pro rychlé doplnění energie
  - o sodík pro oddálení křečí
  - o vitamíny pro podporu energizace organismu
  - o tabletová forma je dobře skladná a snadno použitelná

### v čase závodu 2:15 hodin:

- energetické tablety **Enervit GT Sport** (4-6 ks, rozkousat, nechat rozplynout a rovněž zapít)

### v čase závodu 3:00 hodin:

- energetické tablety **Enervit GT Sport** (4-6 ks, rozkousat, nechat rozplynout a rovněž zapít)

### v čase závodu 3:45 hodin:

- energetický gel **Enervitene Sport gel** (zapít)

### v čase závodu 4:30 hodin:

- energetické tablety **Enervit GT Sport** (4-6 ks, rozkousat, nechat rozplynout a rovněž zapít)

### ihned po skončení výkonu (v průběhu do 30 minut po dojetí závodu)

- vypít **regenerační nápoj Enervit R2 Sport**
  - o podpoří rychlou a hlubokou regeneraci
  - o doplní energii pro doplnění glykogenových zásob, které se budou určitě hodit v dalších dnech
  - o obsahuje aminokyseliny pro obnovu poškozených svalových vláken
  - o důležité je popíjet Enervit R2 Sport průběžně v prvních 20-30 minutách po skončení závodu
- nejpозději do 90 minut po dojetí do cíle přijmout lehké **sacharidové** jídlo