

# SILNIČNÍ ZÁVOD



Více sportů na [high5nutrition.cz](http://high5nutrition.cz)

**HIGH5**  
SPORTS NUTRITION

**KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO ZAČÁTEČNÍKY**



AndyCookCycling

## TRENÉŘI

Andy a Jacqui Cook

Andy Cook je bývalým prezidentem komise „Cyklistika pro všechny (Cycling for All)“ spadající pod Mezinárodní cyklistickou unii (UCI) a v současné době je v UCI členem komise „Masová účast (Mass Participation).“

Andy zastupuje vedoucí pozice v British Cycling a Cyclist Touring Club (CTC).

Jacqui Cook se věnuje cyklistice celý život a je bývalou národní rekordmankou.

Jacqui trénovala tisíce cyklistů různého věku a dovedností.

## OBSAH

- 2..... Úvod
- 3..... Tréninkový plán – týden 1 – 12
- 7..... Nutriční příručka pro silniční cyklistiku
- 8..... Klíčové produkty
- 9..... High5 balíček pro silniční cyklistiku

## ÚVOD

Andy Cook Cycling provozují cyklističtí trenéři certifikovaní organizací British Cycling. V posledních 25 letech trénovali tisíce cyklistů od úplných začátečníků až po špičkové závodníky, a všem pomáhali zlepšit jejich výkonnost. Přístup postavený na znalostech a individuálním nastavení snadno rozvíjí cyklistické dovednosti.

Tento 12týdenní tréninkový plán bude pracovat na vaší vytrvalosti, zároveň bude rozvíjet vaši práci s tempem a silou během náročných intervalových tréninků. Je vhodný, pokud chcete zlepšit svůj čas na nadcházejících závodech nebo čelit náročným výzvám.

Správná výživa během tréninku vám pomůže zesílit a úspěšně absolvovat následné závody. Užívání vhodné sportovní výživy posílí váš imunitní systém, zlepší vaši vytrvalost a podpoří nárůst svalové hmoty.

Sacharidy jsou palivem, které vaše tělo používá během tréninku a závodů. Protože jich má tělo pouze omezené zásoby, zpravidla vydrží pro aktivitu trvající do 90 minut. Pro kratší tréninky vám tak budou stačit pouze nápoje s elektrolyty, abyste zůstali hydratovaní. Nápoj High5 ZERO s elektrolyty zlepšuje hydrataci organismu, neobsahuje žádné kalorie a pomáhá tak hlídat kalorický příjem.

## TÝDEN 1

### Pondělí - cyklistika 1 h

Jedte ve stabilním tempu, aniž byste se zadýchávali. 80 - 85 ot./min. Využijte rovinatou cestu, na které pojedete několik dalších jízd. Udžujte stabilní rytmus šlapání.

### Úterý - odpočinek

Odpočinek

### Středa - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 85 - 90 ot./min. V případě potřeby použijte nižší převod, abyste udrželi otáčky. Použijte stejnou trasu.

### Čtvrtek - odpočinek

Zkuste pár šetrných strečinkových cviků

### Pátek - odpočinek

Odpočinek

### Sobota - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min. Zařaďte pár tvrdších úseků, abyste cítili námahu.

### Neděle - cyklistika 1 h

Opět stabilní tempo, jako v sobotu. 90 - 95 ot./min. Jedte s partákem, abyste mohli během jízdy mluvit. Najděte si někoho s podobnou výkonností, abyste jeli spolu, ne závodili

## TÝDEN 2

### Pondělí - odpočinek

Strečink. Umyjte a zkontrolujte kolo

### Úterý - cyklistika 1 h

Jedte ve stabilním tempu, můžete konverzovat, aniž byste se zadýchávali. 90 - 95 ot./min. Porovnejte vaši jízdu s minulým týdnem

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1 h

Zahřejte se 20 min ve stabilním tempu 90 - 95 ot./min. Poté jedte 5 min svižně se 110 ot./min. Zvolněte a 10 min jedte na 80 ot./min, následuje dalších 5 min svižně se 110 ot./min. Na zklidnění jedte dalších 20 min na 90 ot./min. Svižné úseky zlepší anaerobní kondici. Udržujte pružné šlapání z předchozích jízd

### Pátek - odpočinek

Strečink

### Sobota - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min. Zařaďte pár tvrdších úseků, abyste cítili námahu.

### Neděle - cyklistika 1,5 h

Opět stabilní tempo, jako v sobotu. 90 - 95 ot./min. Jedte s partákem, abyste mohli během jízdy mluvit. To poslouží jako kontrola správného dýchání. Nezávodte.

## TÝDEN 3

### Pondělí - odpočinek

Strečink

### Úterý - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min. Zajistěte si po každém tréninku správnou regeneraci

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1 h

Zahřejte se 20 min ve stabilním tempu 90 - 95 ot./min. Poté jedte 5 min svižně se 110 ot./min. Zvolněte a 10 min jedte na 80 ot./min, následuje dalších 5 min svižně se 110 ot./min. Na zklidnění jedte dalších 20 min na 90 ot./min. Po tomto tréninku dostatečně odpočívajte a regenerujte

### Pátek - odpočinek

Strečink. Zamyslete se nad energetickými nápoji a jídly. V následujících týdnech vyzkoušejte před a během tréninku různé značky

### Sobota - cyklistika 1 h - 1,5 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min. Zařaďte pár lehčích soupání, abyste zpestřili trénink

### Neděle - cyklistika 1,5 h - 2 h

Stabilní tempo s partákem, bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min. Ve skupině se jezdí lépe, jezděte s přáteli nebo si najděte cyklistický klub

### Nutriční tip

Jízdy začínají být delší a ke konci můžete pociťovat nedostatek energie. Během delších jízd se zaměřte na hydrataci a energii. Vaše tělo vyčerpá zásoby sacharidů za 90 - 120 minut a dojde k poklesu energie, kterým vám tělo říká, že potřebuje další sacharidy, abyste udrželi tempo. Doplnění energie pomocí High5 EnergySource nebo High5 EnergyGel vám pomůže udržet výkonnost během delších jízd. Následující den navíc nebudete tak unavení.

## TÝDEN 4

### Pondělí - odpočinek

Strečink. Lehký týden.  
Vyzkoušejte jógu, pilates nebo podobné lekce

### Úterý - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.  
Relaxujte a užijte si jízdu bez námahy.  
Zkuste si najít novou trasu.

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.  
Relaxujte a udržujte tempo

### Pátek - odpočinek

Strečink

### Sobota - cyklistika 1 - 1,5 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.

### Neděle - cyklistika 2 h

Stabilní tempo s partákem, bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.  
Držte si své tempo, nepokoušejte se držet rychlejších jezdců

### Nutriční tip

Je na čase promyslet váš odpočinek a regeneraci. Vaše tréninky jsou už poměrně dlouhé a je potřeba tělu dodat živiny co nejdříve po jždě, užijete nápoj jako Protein Recovery nebo jídlo složené z bílkovin a sacharidů. Vysoce kvalitní syrovátkový protein pomáhá k nárůstu a udržení svalové hmoty. Pro maximální efekt jej užijte ihned po tréninku. V této situaci se hodí nápoj, který můžete snadno a rychle připravit. Pokud užíváte regenerační nápoj, dejte si za 1 - 2 hodiny vyvážené jídlo.

## TÝDEN 5

### Pondělí - odpočinek

Strečink

### Úterý - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min. Budete potřebovat delší tréninkovou trasu, protože ve stabilním tempu od tohoto týdne budete jezdit o něco rychleji

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1 h

Zahřejte se 20 min ve stabilním tempu 90 - 95 ot./min. Poté jeďte 5 min svižně se 110 ot./min. Zvolněte a 10 min jeďte na 80 ot./min, následuje dalších 5 min svižně se 110 ot./min. Na zklidnění jeďte dalších 20 min na 90 ot./min. Pokuste se udržet stálé tempo i při svižnějších úsecích. Po tréninku si dejte regenerační nápoj a odpočívajte

### Pátek - odpočinek

Odpočinek

### Sobota - cyklistika 2 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 95 - 100 ot./min. Zařadte několik stoupání a šlapejte i za vrcholem. V případě potřeby podřadte. Nezapomínejte na regenerační nápoj / jídlo po tréninku

### Neděle - cyklistika 2 - 2,5 h

Vyjížďka s přáteli nebo klubem. Šlapejte ve stálém a klidném tempu. Po vyjíždce doplňte živiny a odpočívajte. Pro správné šlapání a udržení tempa se soustředte na práci kotníků.

## TÝDEN 6

### Pondělí - odpočinek

Strečink. Zkontrolujte své šortky, funkční prádlo a boty.  
Pokud je to potřeba, vyměňte je.

### Úterý - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.  
Změňte tréninkovou trasu a zvyšte celkovou vzdálenost

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1 h 15 min

Zahřejte se 20 min ve stabilním tempu 90 - 95 ot./min. Poté jeďte 5 min svižně se 110 ot./min. Zvolněte a 10 min jeďte na 80 ot./min, následuje dalších 5 min svižně se 110 ot./min. Opět zvolněte na 10 m na 80 ot./min a zařadte třetí svižný úsek 5 m se 110 ot./min. Na zklidnění jeďte dalších 20 min na 90 ot./min. Pokuste se udržet stálé tempo i při svižnějších úsecích. Po tréninku si dejte regenerační nápoj a odpočívajte

### Pátek - odpočinek

Strečink

### Sobota - cyklistika 2 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 95 - 100 ot./min.  
Zařadte několik stoupání a šlapejte i za vrcholem.  
Soustředte se na udržení tempa při jízdě do kopce i za vrcholem.  
Nezapomínejte na regenerační nápoj a jídlo

### Neděle - cyklistika 2 h

Vyjížďka s přáteli nebo klubem.  
Šlapejte ve stálém a klidném tempu.  
Po vyjíždce doplňte živiny a odpočívajte.

## TÝDEN 7

### Pondělí - odpočinek

Strečink. Zkontrolujte kolo včetně plášťů, řetězu, brzd a řazení.  
Vyčistěte a seřídte.

### Úterý - cyklistika 1 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Zahřejte se 20 min ve stabilním tempu 90 - 95 ot./min. Poté jedte 5 min svižně se 110 ot./min. Zvolněte a 8 min jedte na 80 ot./min, následuje dalších 5 min svižně se 110 ot./min. Opět zvolněte na 8 m na 80 ot./min a zařadte třetí svižný úsek 5 m se 110 ot./min. Na zklidnění jedte dalších 20 min na 90 ot./min.  
Odpočinek se zkrátil, abyste zlepšili anaerobní kapacitu

### Pátek - odpočinek

Strečink

### Sobota - cyklistika 2 - 2,5 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.  
Soustředte se na udržení tempa a pozici těla

### Neděle - cyklistika 3 h

Stabilní jízda ve skupině, bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.  
Dopřejte si zastávku na 15 - 20 m. Po příjezdu domů doplňte živiny a odpočívajte

## TÝDEN 8

### Pondělí - odpočinek

Strečink. Lehký týden.  
Začněte zkoušet bezpečně jíst a pít za jízdy.  
Zařadte do svého režimu cviky na mobilitu

### Úterý - cyklistika 1 - 1,5 h

Stabilní jízda. Prostě si užíjte jízdu. Jedte pro změnu jinou trasou

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1 - 1,5 h

Stabilní jízda jako v úterý.  
Začněte zkoušet bezpečně jíst a pít za jízdy.

### Pátek - odpočinek

Strečink

### Sobota - odpočinek

Odpočinek

### Neděle - cyklistika 3,5 h

Stabilní jízda ve skupině, bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.  
Dopřejte si zastávku, ale stále zkoušejte jíst a pít za jízdy.  
Po příjezdu domů doplňte živiny a odpočívajte

### Nutriční tip

Pouhých 5 týdnů do závodu. Je čas promyslet nutriční strategii během závodu.  
Zjistěte, jaké produkty a značky budou k dispozici během závodu, nezapomínejte, že vzít si vlastní výživu také není složité a nemusíte spoléhat na pořadatele. Na občerstvovacích stanicích je k dispozici voda, ze které si můžete umíchat vlastní nápoj. Vyzkoušejte si naši nutriční strategii během delších jízd, abyste viděli, jak na vás působí a během závodu měli jistotu.  
Podívejte se na High5 příručku pro cyklistiku na stranu 7

## TÝDEN 9

### Pondělí - odpočinek

Strečink. Zamyslete se nad závody, na které se chystáte.  
Přizpůsobte tréninkovou trasu co nejvíce té závodní.

### Úterý - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo, v kopcích zvyšujte frekvenci a zůstaňte v sedle co nejdéle. Udržujte rychlost i za vrcholem kopce

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Zahřejte se 20 min ve stabilním tempu 90 - 95 ot./min. Poté jedte 5 min svižně se 110 ot./min. Zvolněte a 8 min jedte na 80 ot./min, následuje dalších 5 min svižně se 110 ot./min. Opět zvolněte na 8 m na 80 ot./min a zařadte třetí svižný úsek 5 m se 110 ot./min., 8 m na 80 ot./min, 5 m na 110 ot./min. Na zklidnění jedte dalších 20 min na 90 ot./min.  
Dostatečně se po tréninku zklidněte a dodržte regenerační zvyky

### Pátek - odpočinek

Strečink

### Sobota - cyklistika 2 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min. Změňte trasu

### Neděle - cyklistika 4 h

Stabilní jízda ve skupině, bez zadýchávání. 90 - 95 ot./min.  
Dopřejte si zastávku na 15 m. Jezte a pijte za jízdy.  
Po příjezdu domů doplňte živiny a odpočívajte

## TÝDEN 10

### Pondělí - odpočinek

Strečink a mobilita.

2 týdny do závodů, nyní strávíte v sedle více času, abyste se připravili na nejtěžší jízdu, která proběhne příští týden

### Úterý - cyklistika 1,5 h

Stabilní jízda. 90 - 95 ot./min. Jedte standardní trasou, uvidíte, že do kopců pojedete snáze a rychleji.

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Zahřejte se 20 min ve stabilním tempu 90 - 95 ot./min. Poté jedte 5 min svižně se 110 ot./min. Zvolněte a 8 min jedte na 80 ot./min, následuje dalších 5 min svižně se 110 ot./min. Opět zvolněte na 8 m na 80 ot./min a zařadte třetí svižný úsek 5 m se 110 ot./min., 8 m na 80 ot./min, 5 m na 110 ot./min. Na zklidnění jedte dalších 20 min na 90 ot./min. Zvyšte rychlost ve svižných úsecích. Dostatečně odpočívejte a regenerujte

### Pátek - odpočinek

Odpočinek

### Sobota - cyklistika 3 h

Stabilní tempo, udržujte vysokou frekvenci, soustředte se na hladkou jízdu do kopců. Nezapomínejte během jízdy jíst a pít. Po dojezdu regenerujte

### Neděle - cyklistika 4 h

Vyjížďka se skupinou nebo klubem. Jedna zastávka na 15 m. Jezte a pijte za jízdy, regenerujte.

### Nutriční tip

Během dlouhých jízd si vyzkoušejte závodní nutriční strategii. Během závodu tak pro vás bude pohodlnější

## TÝDEN 11

### Pondělí - odpočinek

Strečink a mobilita.

Zlehka, vaše nohy budou po víkendu unavené a trochu bolavé

### Úterý - cyklistika 1,5 h

Stabilní jízda. Zvyšte rychlost a úsilí rychlejším šlapáním, ne vyšším rychlostním stupněm. Strečink a regenerace

### Středa - odpočinek

Odpočinek

### Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Zahřejte se 20 min ve stabilním tempu 90 - 95 ot./min. Poté jedte 5 min svižně se 110 ot./min. Zvolněte a 8 min jedte na 80 ot./min, následuje dalších 5 min svižně se 110 ot./min. Opět zvolněte na 8 m na 80 ot./min a zařadte třetí svižný úsek 5 m se 110 ot./min., 8 m na 80 ot./min, 5 m na 110 ot./min. Na zklidnění jedte dalších 20 min na 90 ot./min. Poslední intervalový trénink by měl být opravdu tvrdý. Dostatečně odpočívejte a regenerujte

### Pátek - odpočinek

Strečink a mobilita

### Sobota - cyklistika 3 h

Stabilní tempo, udržujte vysokou frekvenci, soustředte se na hladkou jízdu do kopců. Pokud můžete, jedte ve skupině. V této fázi je nesmírně důležitá správná regenerace

### Neděle - cyklistika 4,5 h

Jedte ve skupině, dopřejte si krátkou zastávku, udržujte vysokou frekvenci a nepřestávejte šlapat ani za vrcholky kopců. Užijte si poslední dlouhou jízdu před závodem. Měli byste se cítit ve formě

## TÝDEN 12

### Pondělí - odpočinek

Strečink a mobilita. Tento týden bude lehčí. Ujistěte se, že je vaše kolo připraveno na závod a máte přichystáno všechno jídlo, pití a vybavení, abyste nemuseli na poslední chvíli panikařit

### Úterý - cyklistika 1 - 1,5 h

Stabilní jízda. Udržujte vysokou frekvenci

### Středa - odpočinek

Poslední kontrola kola a vybavení. Dokupte, co je potřeba

### Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo s pár sprinty nebo výšlapy do kopce. Jedte s partákem. Nezapomínejte na regeneraci.

### Pátek - odpočinek

Strečink a mobilita

### Sobota - cyklistika 1 h

Lehce se projedte a vychutnejte si jízdu. Vaše příprava je u konce a vše je nachystáno na zítřejší závod

### Neděle - cyklistika

**VELKÝ DEN.**  
Užijte si závod a udávejte vlastní tempo

### Nutriční tip

Ve dnech před závodem cukrujte. Více informací zde

## NUTRIČNÍ PŘÍRUČKA PRO SILNIČNÍ CYKLISTIKU

Tato příručka pracuje s nejnovějšími vědeckými poznatky a zkušenostmi od tisíců sportovců.

Studie ukazují, že jen díky dodržování strategií z této příručky dokázali cyklisté při vytrvalostním závodě udržet tempo o 26 % déle (v porovnání se sportovní výživou, kterou běžně užívali)··· Ano, tato příručka funguje.

## PALIVO PRO SPORTOVNÍ VÝKON

Sacharidy jsou vysokoenergetické palivo, které vám umožní jet rychle a daleko a vychutnat si tak vaši jízdu. Bohužel má vaše tělo pouze omezené zásoby sacharidů, které se vyčerpají přibližně po 2 hodinách jízdy. Zamyslete se nad tím, jak snadných je prvních pár hodin dlouhé jízdy ve srovnání s poslední hodinou, kdy jsou již vaše zásoby sacharidů vyčerpány. Doplnění sacharidů během jízdy pomocí sportovních nápojů a gelů zlepší vaši vytrvalost a poskytne vám energii navíc, kterou využijete především v pozdějších částech závodu.

Může se zdát, že čím více sacharidů zkonzumujete, tím lépe, ale buďte opatrní. Můžete opravdu pozřít velké množství sacharidů, ale váš trávicí systém je nedokáže dostatečně rychle zpracovat. Výzkum ukázal, že když ze sportovních nápojů a gelů přijmete více než 60 g sacharidů za hodinu, nadbytek zůstane ležet ve vašem zaživacím traktu a není vstřebán. Pokud sacharidy nejsou vstřebány do krevního oběhu, nemají žádný vliv na sportovní výkonnost. Konzumace nadbytku sacharidů může navíc způsobovat žaludeční křeče.

Chcete-li přijímat více než 60 g sacharidů za hodinu, budete muset přejít na nový typ sportovního nápoje. Doporučený příjem nápojů s fruktózou v poměru 2:1 je 90 g za hodinu. Tato schopnost dodat sacharidy navíc může mít významný vliv na vaši výkonnost ve vytrvalostním závodě.

## JAK VELKÝ JE ROZDÍL

Budete-li se řídit touto příručkou, můžete vaše svaly zásobovat 90 g sacharidů každou hodinu. Během 5hodinového závodu to udělá celkem 450 g sacharidů.

Pamatujte: pokud nedokážete přijmout předepsané množství sacharidů ze sportovních nápojů a gelů, pak je 70 g sacharidů za hodinu lepší než 50 g a to je lepší než 30 g.



## SNÍDANĚ PŘED ZÁVODEM

Snídaně by měla být lehká a bohatá na sacharidy, dobrými příklady jsou cereálie nebo kaše. Přibližně 60 – 90 minut před startem byste si měli dát kofein. Ten získáte díky použití adekvátního množství EnergySource X'treme podle vaší tělesné hmotnosti. Pokud máte více než 80 kg, měli byste užívat také gely obsahující kofein.



Vaše tělesná hmotnost:

40kg: 425ml 50kg: 550ml 60kg: 650ml 70kg: 750ml

80kg: 750ml + 1 Gel Plus

90kg: 750ml + 2 Gel Plus

Toto množství vám poskytne účinnou dávku kofeinu (přibližně 3 mg na kg tělesné hmotnosti). V den závodu nekonzumujte čaj ani kávu.

## BĚHEM JÍZDY

Množství nápojů během závodů se bude ve velké míře odvíjet od povětrnostních podmínek. Při vysokých teplotách budete schopni vypít za hodinu 1000 ml High5 EnergySource s fruktózou v poměru 2:1, což vám zajistí dostatek tekutin, elektrolytů a 90 g sacharidů. V chladnějších podmínkách budete pít méně, což sníží váš příjem sacharidů a budete je tak muset doplnit ve formě gelů. Níže vám ukážeme, jak konkrétní množství EnergySource kombinovat s gely:



800ml: žádný gel

750ml: 1 sáček gelu za hodinu

400ml: 2 sáčky gelu za hodinu

Je důležité pít co nejvíce, abyste zůstali hydratovaní. Z gelů můžete v závislosti na vašem výběru používat High5 EnergyGel nebo IsoGel.

Vaše tělo postupně odbourává kofein z krevního oběhu. Abyste udrželi správnou hladinu kofeinu, měli byste každou hodinu jako první použít EnergyGel Plus nebo IsoGel Plus. Oba obsahují 30 mg kofeinu. Ostatní gely by pak měly být bez kofeinu.

## V CÍLI



Okamžitě po konci závodu vypijte 400 ml Protein Recovery a po jedné až dvou hodinách si dejte vyvážené jídlo.

## POZNÁMKA KE KOFEINU

Pokud trpíte vysokým krevním tlakem, jste těhotná nebo kojící, případně je vám méně než 18 let, neužívejte kofein. Jste-li na kofein příliš citliví a pozorujete vedlejší účinky jako nečekaně zvýšenou tepovou frekvenci, přestaňte kofein okamžitě používat. Nechcete-li kofein z jakéhokoliv důvodu používat, jednoduše používejte produkty High5 bez kofeinu.

## KLÍČOVÉ PRODUKTY

### ENERGYSOURCE (2:1 FRUCTOSE)



#### **Pokročilý sportovní nápoj**

- Bez kofeinu
- Sacharidy s podílem fruktózy 2:1 a klíčové elektrolyty
- Skvělá osvěžující chuť

### ENERGY SOURCE X'TREME



#### **Pokročilý sportovní drink s vysokým obsahem kofeinu**

- Vysoký obsah kofeinu (300ng/l)
- Pro intenzivní jednorázovou vzpruhu (není určeno pro opakované užití během závodu)
- 2:1 fruktózová směs s klíčovými elektrolyty
- Skvělá lehká chuť

### ENERGYGEL



#### **Energetický gel s obsahem pravé ovocné šťávy a lehkou chutí**

- Prověřený na nejtvrdějších světových závodech
- 26 g sacharidů
- EnergyGel (bez kofeinu)
- EnergyGel Plus (s 30 mg kofeinu)

### ZERO NEUTRAL



#### **Nejprodávanější elektrolytový drink bez kalorií ve Velké Británii**

- Proměňte jakýkoli nápoj ve sportovní drink
- Zvyšte obsah elektrolytů v už existujících sportovních drincích
- Nulový obsah cukru
- Elektrolyty a vitamín C
- Neutrální chuť, žádná umělá barviva nebo konzervanty

### ISOGEL



#### **Obsahuje 23 g sacharidů a je spíše nápojem než gelem. Může se užívat i bez vody.**

- Hladký, lehký a ne příliš sladký
- Pravá ovocná šťáva pro osvěžující chuť
- Prověřený na nejtvrdějších světových závodech
- IsoGel (bez kofeinu)
- IsoGel Plus (s 30 mg kofeinu)

### PROTEIN RECOVERY



#### **Ultimátní potréninkový nápoj se syrovátkovým izolátem**

- Volba profesionálů po tréninku
- Obsahuje nejkvalitnější syrovátkový izolát
- Obsahuje sacharidy
- Snadno rozpustný ve vodě nebo mléce



## HIGH5 BALÍČEK PRO CYKLISTIKU

Balíček High5 Race Pack obsahuje kombinaci oceňovaných produktů High5, která vám umožní dodržovat pokyny z pokročilého nutričního průvodce pro čtyřhodinové silniční závody, závody na horských kolech nebo triatlon. Zdarma získáte sportovní lahev a 4 gely. Tato sada vám ukáže, jakých výsledků lze ve vašem sportu dosáhnout za pomoci sportovní výživy nejnovější generace založené na vědeckých poznatcích, aniž byste museli utratit hodně peněz! K dispozici ve všech dobrých cyklistických obchodech a online.



Více sportů na [high5nutrition.cz](http://high5nutrition.cz)

**HIGH5**  
SPORTS NUTRITION