

SILNIČNÍ ZÁVOD



Více sportů na high5nutrition.cz

HIGH5
SPORTS NUTRITION

KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO POKROČILÉ



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. 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.

Některé vaše jízdy však budou delší než 90 minut a můžete během nich pociťovat pokles energie, především u těch, které budou delší než 3 hodiny.

Pokud trénujete delší dobu, měli byste se zaměřit na hydrataci a příjem energie. Vaše sacharidové zásoby se vyčerpají po 90 - 120 minutách a výsledkem je výrazný propad energie. Tělo vám tak říká, že potřebuje doplnit sacharidy. Užívání nápojů jako High5 EnergySource nebo gelů High5 EnergyGel vám pomůže doplnit sacharidy a udržet výkonnost během delších výjezdů. Následující den se navíc nebudete cítit tak unavení.

TÝDEN 1

Pondělí - cyklistika 1 h

20 m na zahřátí na lehký převod při 90 - 100 ot./min. Poté jedte 1 m těsně nad funkčním prahovým tempem (FT) při 100 - 105 ot./min, následuje 1 m lehce. Zopakujte 10 x. 20 m vyšlapání na zklidnění.

Soustředte se na plynulé šlapání a vysokou frekvenci. Zařadte strečink, jógu nebo pilates, abyste zlepšili stabilitu, flexibilitu a sílu spodních zad. Kombinujte se cviky na mobilitu

Úterý - cyklistika 1 h

Vytrvalostní trénink. 85 - 95 % FT tepové frekvence. Jedte sami nebo v malé skupině s podobnou výkonností. Tento trénink je náročný na spotřebu sacharidů, doplňujte je tedy během jízdy. Tyto jízdy budou těžší než základní/regenerační jízdy, ale bez plného úsilí

Středa - cyklistika 1 h

Stabilní tempo 90 -95 ot./min.

Soustředte se na plynulé šlapání a frekvenci

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

30 m na zahřátí při 90 -100 ot./min. 6 x 1 m na těžký převod (53X14/15) při 50 - 60 ot./min, 1 m odpočinek na lehkém převodu při 100 ot./min po každé sérii. Po 5 m odpočinku zopakujte celou sérii 6 x 1 m. Lehké vyšlapání na lehký převod při 90 - 100 ot./min. Tyto intervalové tréninky budují rychlost a výkon. Nezapomínejte na odpočinek a regeneraci.

Pátek - odpočinek

Odpočinek. Zkontrolujte kolo a naplánujte trasy na víkend

Sobota - cyklistika 2 h

Jízda ve skupině.

Procvičte si jezdecké dovednosti a užijte si vyjíždku

Neděle - cyklistika 3 - 3,5 h

Vytrvalostní jízda při 90 - 95 ot./min. 30 m zahřátí, 1 h jízda na 85 - 95 % FT, 30 m regenerační tempo, 1 h jízda na 85 - 95 % FT, vyšlapání na zklidnění. Během jízdy jezte a pijte, nezapomínejte na regeneraci

TÝDEN 2

Pondělí - cyklistika 1 h

Lehká regenerační jízda.

Vyzkoušejte novou trasu nebo jedte na horském kole

Úterý - cyklistika 1,5 h

Prahový trénink. Zahřejte se a jedte 12 m FT, následují 3 m odpočinku. Zopakujte 3 - 4 x. Vyšlapání na zklidnění.

Soustředte se na udržení FT výkonu a tepové frekvence během celých 12 m.

Středa - cyklistika 1 - 1,5 h

Stabilní tempo.

Jedte sami nebo v malé skupině s podobnou výkonností.

Pokud jedete ve skupině, udržujte především v kopcích vlastní tempo

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Prahový trénink. Zahřejte se a jedte 5 m FT, následuje 1 m odpočinku.

Zopakujte 6 - 8 x. Vyšlapání na zklidnění.

Dostatečně pijte a doplňujte sacharidy

Pátek - odpočinek

Zkontrolujte a seřídte kolo

Sobota - cyklistika 2 - 2,5 h

Jízda ve skupině.

Procvičte si jezdecké dovednosti a užijte si vyjíždku

Neděle - cyklistika 3,5 - 3,75 h

Vytrvalostní jízda. 20 m zahřátí, 1 h 15 m jízda na 85 - 95 % FT, 30 m regenerační tempo, 1 h 15m jízda na 85 - 95 % FT, vyšlapání na zklidnění.

Během jízdy jezte a pijte, nezapomínejte na regeneraci

TÝDEN 3

Pondělí - cyklistika 1 h

Lehká regenerační jízda.

Vyzkoušejte novou trasu nebo jedte na horském kole

Úterý - cyklistika 1,5 h

Prahový trénink.

Zahřejte se a jedte 8 m FT, následují 2 m odpočinku. Zopakujte 3 - 5 x. Vyšlapání na zklidnění. Udržujte frekvenci 90 - 100 ot./min

Středa - cyklistika 1,5 - 2 h

Stabilní tempo.

Jedte sami nebo v malé skupině s podobnou výkonností.

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Prahový trénink. Zahřejte se a jedte 12 m FT, následují 3 m odpočinku. Zopakujte 3 - 4 x. Vyšlapání na zklidnění. Soustředte se na udržení FT výkonu a tepové frekvence během celých 12 m.

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2 - 3 h

Jízda ve skupině.

Procvičte si jezdecké dovednosti a užijte si vyjíždku

Neděle - cyklistika 3,5 - 3,75 h

Vytrvalostní jízda. 20 m zahřátí, 1 h 15 m jízda na 85 - 95 % FT, 30 m regenerační tempo, 1 h 15m jízda na 85 - 95 % FT, vyšlapání na zklidnění. Během jízdy jezte a pijte, nezapomínejte na regeneraci

Nutriční tip

Zamyslete se nad odpočinkem a regenerací. Je důležité, abyste ihned po jízdě doplnili živiny. Konzumace sacharidů po námaze podporuje regeneraci a normální funkci svalů, zatímco vysoce kvalitní syrovátkový protein pomáhá k nárůstu a udržení svalové hmoty. Užívejte regenerační nápoj jako High5 Protein Recovery nebo jídlo složené z bílkovin a sacharidů.

Pro maximální efekt jej užívejte 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 4

Pondělí - cyklistika 1 h

Lehká regenerační jízda. Udržujte stabilní tempo.
Nezapomínejte na strečink

Úterý - cyklistika 1,5 h

20 m na zahřátí,
20 m stabilní tempo (ani regenerační, ani vytrvalostní),
20 m regenerační, 20 m stabilní, vyšlapání na zklidnění.
Během čtvrtého týdne se začne projevovat adaptace.
Tento trénink by neměl být těžký

Středa - odpočinek

Strečink

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo na rovině nebo okruhu.
Během čtvrtého týdne se začne projevovat adaptace.
Tento trénink by neměl být těžký

Pátek - odpočinek

Zkontrolujte oblečení a funkční prádlo.
V případě potřeby vyměňte

Sobota - cyklistika 2 h

Jízda ve skupině.
Procvičte si jezdecké dovednosti a užíjte si vyjíždku

Neděle - cyklistika 3 h

20 m na zahřátí,
20 m stabilní tempo (ani regenerační, ani vytrvalostní),
20 m regenerační, 20 m stabilní, zopakujte ještě 3 x,
vyšlapání na zklidnění.
Dopřejte si zastávku na čaj a odměňte se

TÝDEN 5

Pondělí - odpočinek

Strečink

Úterý - cyklistika 1 h

Stabilní tempo bez zadýchávání, 90 -95 ot./min.
Díky vyšší rychlosti bude trasa o něco delší

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 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. Dostatečně odpočívajte a regenerujte

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2 h

Stabilní jízda bez zadýchávání. 95 - 100 ot./min.
Zařaďte 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 - 2,5 h

Jízda ve skupině. Šlapejte plynule a udržujte frekvenci.
Po jízdě doplňte živiny a regenerujte.
Soustředte se na maximálně efektivní techniku šlapání a práci kotníků

TÝDEN 6

Pondělí - cyklistika 1 h

Lehká regenerační jízda.
Jeďte na lehký převod a zbytečně nezrychlujte

Úterý - cyklistika 1,75 h

Prahový trénink.
Zahřejte se a jeďte 8 m FT, následují 2 m odpočinku. Zopakujte 5 x.
Vyšlapání na zklidnění. Udržujte frekvenci 90 - 100 ot./min

Středa - cyklistika 1,5 h

Vytrvalostní trénink. 85 - 95 % FT tepové frekvence.
Vyberte si energetické gely a jídla, která vám vyhovují

Čtvrtek - cyklistika 1,75 h

Prahový trénink.
Zahřejte se a jeďte 12 m FT, následují 3 m odpočinku.
Zopakujte 4 x. Vyšlapání na zklidnění.
Soustředte se na udržení FT výkonu a tepové frekvence během celých 12 m.

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2,5 - 3 h

Jízda ve skupině. Vytěžte ze skupinové jízdy maximum

Neděle - cyklistika 4 h

Vytrvalostní jízda. 30 m zahřátí, 1 h 20 m jízda na 85 - 95 % FT,
30 m regenerační tempo, 1 h 20 m jízda na 85 - 95 % FT,
vyšlapání na zklidnění.
Zamyslete se, jestli dobře regenerujete

Nutriční tip

Pokud vám ke konci jízdy dochází energie,
dejte si High5 EnergySource Xtreme,
které vás nakopne díky kofeinu.
Kofein není vhodný pro těhotné, kojící a mladistvé

TÝDEN 7

Pondělí - odpočinek

Strečink, jóga, pilates

Úterý - cyklistika 1 h 40 m

20 m na zahřátí,
20 m stabilní tempo (ani regenerační, ani vytrvalostní),
20 m regenerační, 20 m stabilní, vyšlapání na zklidnění.
Tento trénink by neměl být těžký

Středa - cyklistika 1 h

Regenerační vyjížďka

Čtvrtek - cyklistika 1,75 h

20 m na zahřátí,
20 m stabilní tempo (ani regenerační, ani vytrvalostní),
20 m regenerační, 20 m stabilní, vyšlapání na zklidnění.
Během tohoto týdne se začne projevovat adaptace.
Tento trénink by neměl být těžký

Pátek - odpočinek

Zkontrolujte a seřídte kolo

Sobota - cyklistika 2 h

Jízda ve skupině.
Užijte si vyjížďku a dopřejte si zastávku na kávu

Neděle - cyklistika 4,5 h

Vytrvalostní jízda.
30 m zahřátí, 1 jízda na 85 - 95 % FT, 20 m regenerační tempo,
1 jízda na 85 - 95 % FT, 20 m regenerační tempo,
1 jízda na 85 - 95 % FT, vyšlapání na zklidnění.
Během jízdy si dopřejte přestávku

TÝDEN 8

Pondělí - cyklistika 1 h

20 m na zahřátí na lehký převod při 90 - 100 ot./min.
Poté jedte 1 m těsně nad funkčním prahovým tempem (FT)
při 100 - 105 ot./min, následuje 1 m lehce. Zopakujte 10 x.
20 m vyšlapání na zklidnění. Soustředte se na plynulé šlapání a
vysokou frekvenci.

Úterý - cyklistika 1 h

Stabilní tempo bez zadýchávání, 90 - 95 ot./min.
Šlapejte plynule a udržujte frekvenci

Středa - cyklistika 1,5 h

Vytrvalostní trénink. 85 - 95 % FT tepové frekvence.
Jedte sami, případně ve skupině udržujte vlastní tempo

Čtvrtek - cyklistika 1 - 1,75 h

30 m na zahřátí při 90 - 100 ot./min. 6 x 1 m na těžký převod (53X14/15)
při 50 - 60 ot./min, 1 m odpočinek na lehkém převodu při 100 ot./min
po každé sérii. Po 5 m odpočinku 2 x zopakujte celou sérii 6 x 1 m.
Lehké vyšlapání na lehký převod při 90 - 100 ot./min.
Myslete na techniku šlapání a snažte se jet maximálně efektivně

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2,75 h

Jízda ve skupině. Ujměte se vedení a udávejte tempo,
nezávodte však s ostatními

Neděle - cyklistika 4 - 5 h

Vytrvalostní jízda. 30 m zahřátí, 1 jízda na 85 - 95 % FT,
20 m regenerační tempo, 1 jízda na 85 - 95 % FT, 20 m regenerační tempo,
1 jízda na 85 - 95 % FT, vyšlapání na zklidnění.
Během jízdy jezte a pijte, dodržujte regeneraci

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

Odpočinkový týden pro adaptaci.
Soustředte se na kvalitní výživu a odpočinek.
Blížící se test ukáže výsledky přípravy.
Zkontrolujte a vyčistěte kolo.

Úterý - cyklistika 1 h

Lhká vyjížďka

Středa - odpočinek

Odpočinek před zítřejším testem

Čtvrtek - cyklistika 1,25 h

FTP test - 10 m lehce, poté 3 x 1 m 120 ot./min,
1 m lehce mezi sériemi. 4 m lehce, 5 m těžce.
10 m lehce, 20 m naplno, Vyšlapání na zklidnění 10 - 15 m.
Domluvte si pomocníka, který vám bude při testu asistovat.
Výsledky by měly být lepší než minule

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2,5 h

Lhké stabilní tempo kolem 90 - 100 ot./min.
Jedte s partákem nebo ve skupině

Neděle - cyklistika 3 h

Stejně jako včera.
Zařaďte pauzu na kávu.
Procvičujte si jezdecké dovednosti

TÝDEN 10

Pondělí - cyklistika 1 h

Lehká regenerační jízda.

Úterý - cyklistika 2 h

Prahový trénink.

Zahřejte se a jedte 12 m FT, následují 3 m odpočinku.

Zopakujte 5 x. Vyšlapání na zklidnění.

Soustředte se na udržení FT výkonu a tepové frekvence během celých 12 m.

Středa - cyklistika 1,5 h

Vytrvalostní trénink. 85 - 95 % FT tepové frekvence. Jedte sami, případně ve skupině udržujte vlastní tempo

Čtvrtek - cyklistika 1,75 h

Prahový trénink.

Zahřejte se a jedte 5 m FT, následuje 1 m odpočinku.

Zopakujte 8 x. Vyšlapání na zklidnění.

Dostatečně pijte a doplňujte sacharidy

Pátek - odpočinek

Strečink

Sobota - cyklistika 2,5 - 3 h

Jízda ve skupině.

Ujměte se vedení a udávejte tempo, nezávodte však s ostatními

Neděle - cyklistika 4 - 5 h

Vytrvalostní jízda.

30 m zahřátí,

1 jízda na 85 - 95 % FT, 20 m regenerační tempo,

1 jízda na 85 - 95 % FT, 20 m regenerační tempo,

1 jízda na 85 - 95 % FT, vyšlapání na zklidnění.

Během jízdy jezte a pijte, dodržujte regeneraci

TÝDEN 11

Pondělí - cyklistika 1 h

Lehká regenerační jízda.

Stejná trasa jako minulý týden

Úterý - cyklistika 2,5 h

Prahový trénink.

Zahřejte se a jedte 12 m FT, následují 3 m odpočinku.

Zopakujte 5 x. Vyšlapání na zklidnění.

Soustředte se na udržení FT výkonu a tepové frekvence během celých 12 m.

Středa - cyklistika 1,5 h

Vytrvalostní trénink. 85 - 95 % FT tepové frekvence. Jedte sami, případně ve skupině udržujte vlastní tempo

Čtvrtek - cyklistika 1,75 h

Prahový trénink.

Zahřejte se a jedte 5 m FT, následuje 1 m odpočinku.

Zopakujte 8 x. Vyšlapání na zklidnění.

Dostatečně pijte a doplňujte sacharidy

Pátek - odpočinek

Zkontrolujte a seřídte kolo

Sobota - cyklistika 2 - 3 h

Jízda ve skupině. Užijte si jízdu a společnost

Neděle - cyklistika 4 - 5 h

Vytrvalostní jízda.

30 m zahřátí, 1 jízda na 85 - 95 % FT,

20 m regenerační tempo, 1 jízda na 85 - 95 % FT,

20 m regenerační tempo, 1 jízda na 85 - 95 % FT,

vyšlapání na zklidnění.

Během jízdy jezte a pijte,

dodržujte regeneraci

TÝDEN 12

Pondělí - odpočinek

Odpočinek

Úterý - cyklistika 1 - 1,5 h

Poslední FTP test - 10 m lehce, poté 3 x 1 m 120 ot./min, 1 m lehce mezi sériemi. 4 m lehce, 5 m těžce.

10 m lehce, 20 m naplno, Vyšlapání na zklidnění 10 - 15 m.

Poduste se o stejné podmínky, jako v předchozích testech.

Tento test potvrdí úspěšnost přípravy a zvedne vaše sebevědomí pro nadcházející víkend

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Regenerační vyjízdka

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 1 h

Lehký výšlap před závodem.

Zkontrolujte kolo, oblečení, jídlo a pití.

Vše by mělo být připraveno na zítřejší závod

Neděle - cyklistika

VELKÝ DEN.

Posadte se do sedla a užijte si jízdu

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 zkonsumujete, 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

ISOSEL



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

HIGH5
SPORTS NUTRITION