

PŮLMARATON



Více sportů na high5nutrition.cz

HIGH5
SPORTS NUTRITION

KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO ZKUŠENÉ

OBSAH

02.....	Úvod
02.....	Jak bych se měl při běhu cítit?
03.....	Detaily k jednotlivým tempům běhu
04.....	Jak těžce bych měl běžet?
05.....	Plán pro začátečníky - týden 1 - 12
08.....	Poznámky k tréninkovému plánu
09.....	Slovníček pojmů
11.....	Výživová příručka pro půlmaratón
12.....	Klíčové produkty
13.....	High5 balíček pro maraton



ÚVOD

Tento tréninkový plán bude vycházet z vaší aktuální výkonnosti a během 12 týdnů bude rozvíjet všechny klíčové prvky, které uplatníte v den závodu. Před začátkem tohoto programu byste měli být schopni běžet nepřetržitě po dobu 30 minut.

JAK BYCH SE MĚL PŘI BĚHU CÍTIT

Při tréninku rozlišujeme různá tempa, na které byste se měli zaměřit a postupně je všechny zvládnout:

LEHKÝ/REGENERAČNÍ BĚH

Schopnost plynulé konverzace, úsilí 6/10

VYTRVALOSTNÍ BĚH

Schopnost konverzace, kontrolované úsilí 7/10

PRAHOVÝ BĚH

Kontrolované nepohodlí, schopnost odpovídat ve 3 - 4 slovech, úsilí 8/10

INTERVALOVÝ BĚH

5 - 10k, těžká práce, úsilí 9/10

DETAILY K JEDNOTLIVÝM TEMPŮM BĚHU

Nejistota, jak rychle běžet, je běžná u začátečníků i elitních běžců. Proto vás postupně provedeme všemi tempy a řekneme, kdy a jak běžet. Pro začátečníky není běh pocitově nikdy úplně lehký, avšak buďte si jistí, že tento pocit se při dodržování správného tréninkového plánu změní k lepšímu.

Lehký/regenerační běh

Ze začátku se snažte především dostat ven a běžet. Měli byste běžet v lehkém tempu tak, abyste mohli bez problému konverzovat – jednoduše, pokud nemůžete mluvit, běžíte příliš rychle. Zkušení běžci by měli toto „konverzační tempo“ udržovat při lehkých a regeneračních bězích, které by měly být kontrolované, uvolněné a dostatečně pomalé, aby bylo možné mluvit. Pokud kombinujete chůzi a běh, mělo by vaše nasazení zůstat na stejné úrovni – měli byste být schopni bez problémů konverzovat během chůze i běžeckých pasáží.

Vytrvalostní běh

Rychlejší než lehký konverzační běh je běh vytrvalostní. Tvoří základ tréninku zkušenějších běžců. Je však velmi důležité udržet správné tempo a nepřehánět jej, což by mohlo znehodnotit náročnější trénink. V tomto tempu by měla být konverzace možná, ale už trochu obtížná.

Prahový běh

Prahové běhy zařazují do svého tréninku elitní běžci a vy můžete také. Běžíte v úrovni kontrolovaného nepohodlí; mezi nádechy můžete stále mluvit, ale pouze ve větách o 3 - 4 slovech – nejedná se o sprint ani běh do vyčerpání. Každý týden můžete do svého běhu zařadit několik 3minutových bloků v tomto tempu, přičemž jejich objem bude postupně narůstat.

Intervalový běh

Intervalové běhy v tempu 3k / 5k / 10k jsou vrcholným tréninkem. Angličané pro něj často používají termín „hurt locker“, což znamená něco jako „moment bolesti“. Intervalový běh má přiblížit pocit na konci těžkého závodu, při tomto tempu by vaše nasazení mělo být takřka maximální.



JAK TVRDĚ BYCH MĚL TRÉNOVAT?

Zjednodušte to. Vaše srdce a energetické rezervy nepracují podle uběhnutých kilometrů, ale podle námahy a času. Odkloňme se tedy od tradičního přístupu a pracujme s těmito jednotkami - časem a úsilím. Neřešte, jestli jste v tréninku uběhli 10 kilometrů nebo ne. Záleží pouze na tom, abyste běželi 60 minut v lehkém tempu a aby byl běh opravdu lehký a kontrolovaný. Pak se bude jednat o úspěšný trénink se splněným cílem. Na ničem jiném nezáleží. Pokud byl běh pocitově těžký a únavný, běželi jste na lehký běh příliš rychle.

Nasazení v tréninku můžete stanovit podle vnímané námahy nebo případně podle tepové frekvence. Podívejte se na jednotlivé úrovně nasazení níže:

6/10 - (60 % maximální tepové frekvence) - **regenerační běh**. Ne delší než 30 - 45 minut s cílem cítit se na konci lépe než na začátku, propláchnout organismus, pracovat pouze s kyslíkem a být schopný v průběhu tréninku bez problému konverzovat.

7/10 - (70 % maximální tepové frekvence) - **vytrvalostní běh**. Průměrné tempo naprosté většiny běhů. Je o něco těžší než regenerační běh, ale stále zcela aerobní s možností plynulé konverzace.

7 - 8/10 - (70 - 80 % maximální tepové frekvence) - pro zkušenější běžce je toto tempo podobné tempu maratonu za předpokladu, že dobře trénují a mají realistická očekávání. Stále můžete při běhu konverzovat, ale pouze v kratších větách. Běh máte plně pod kontrolou a měli byste se vyvarovat propadu do pomalejší zóny.

Toto tempo by mělo být součástí vašich týdenních dlouhých běhů v rámci úseků, jejichž délka a frekvence by se měla zvyšovat s blížícím se dnem maratonského závodu. Pro více informací se podívejte do našich tréninkových plánů.

8 - 8,5/10 - (80 - 85 % maximální tepové frekvence) - **prahový běh**. Jedná se o nejdůležitější kondiční prvek ve vašem tréninku. Je klíčový pro vybudování aerobních základů a naučení správné efektivity běhu. Pracujete na samotné hranici aerobního výkonu. Jste schopni konverzovat ve větách o 3 - 4 slovech. Trénink vás bude bolet, ale pokud zůstanete soustředění, udržíte tempo pod kontrolou. Pokud ztratíte kontrolu a poběžíte příliš těžce, trénink se stane destruktivním. Doporučujeme zařazovat každý týden u běžců všech výkonností.

8,5/10 a více (více než 85 % maximální tepové frekvence) - **intervalový běh** v tempu rychlejším než při závodu na 10 km. V této zóně budete určitě pracovat anaerobně. Tento typ tréninku může být velmi náročný a při nedostatečné kondici a připravenosti i škodlivý. Během tréninku téměř nebudete schopni konverzovat a bude trvat dlouho, než se z něj plně zotavíte. Jedná se o pomyslnou třesničku na dortu, kterou zařadíte ke konci vašeho tréninkového plánu v posledních 4 - 6 týdnech před závodem. Tento trénink doporučujeme pouze pro zkušené běžce ve velmi dobré kondici.



TÝDEN 1

Pondělí

Odpočinek nebo 30 - 40 min
regenerační běh nebo kondiční trénink

Úterý

5 min prahový běh následovaný 2 min odpočinkem
před 2 sériemi 5 x 400 m s 60 sek výklusem
na zotavení mezi jednotlivými úseky

Středa

45 min vytrvalostní běh

Čtvrtek

Stupňovaný běh: 10 min lehký,
10 min vytrvalostní, 10 min prahový

Pátek

Odpočinek

Sobota

3 x 8 min běh do kopce.
Dobře se zahřejte a zklidněte

Neděle

80 min lehký běh

Nutriční tip

Dodržujte pitný režim se ZERO,
nápojem s elektrolyty a bez kalorií

Týdenní zlepšení



TÝDEN 2

Pondělí

Odpočinek nebo 30 - 40 min
regenerační běh nebo kondiční trénink

Úterý

Ráno: 30 min lehký běh, Odpoledne: 6 min prahový běh
následovaný 2 min odpočinkem před 2 sériemi 5 x 400 m
s 45 sek výklusem na zotavení mezi jednotlivými úseky

Středa

45 min vytrvalostní běh

Čtvrtek

Stupňovaný běh: 15 min lehký,
15 min vytrvalostní, 15 min prahový

Pátek

Odpočinek

Sobota

3 x 10 min běh do kopce.
Dobře se zahřejte a zklidněte

Neděle

90 min lehký běh

Nutriční tip

Na běhy delší než 60 minut si s sebou berte
EnergyGel nebo IsoGel pro doplnění energie

Týdenní zlepšení



TÝDEN 3

Pondělí

Odpočinek nebo 30 - 40 min
regenerační běh nebo kondiční trénink

Úterý

Ráno: 30 min lehký běh, Odpoledne: 6 min prahový běh
následovaný 2 min odpočinkem před 3 sériemi 4 x 400 m
s 60 sek výklusem na zotavení mezi jednotlivými úseky

Středa

45 min vytrvalostní běh

Čtvrtek

60 min relaxačně

Pátek

45 min lehký běh nebo odpočinek

Sobota

3 x 10 min běh do kopce.
Dobře se zahřejte a zklidněte

Neděle

90 min lehký běh, posledních 15 min v
půlmaratonském tempu, pokud se cítíte dobře

Nutriční tip

Po těžkém tréninku si dejte 400 ml
Protein Recovery pro lepší regeneraci svalů

Týdenní zlepšení



TÝDEN 4

Pondělí

Odpočinek nebo kondiční trénink

Úterý

45 min lehký běh

Středa

60 min vytrvalostní běh

Čtvrtek

45 min lehký běh

Pátek

Odpočinek

Sobota

45 min s 20 - 25 min prahovým
během uprostřed

Neděle

80 min lehký běh

Nutriční tip

Pokud vám po práci chybí energie na trénink,
dejte si 2 hodiny před tréninkem tyčinku EnegyBar

Týdenní zlepšení



TÝDEN 5

Pondělí

Odpočinek nebo 30 - 45 min regenerační běh
a kondiční trénink

Úterý

Ráno: 30 min lehký běh, Odpoledne: 10 min prahový běh,
4 x 3 min tempo na 10 km, 10 min prahový běh.
2 min výklusem na zotavení mezi jednotlivými úseky

Středa

60 min vytrvalostní běh

Čtvrtek

45 - 60 min lehký běh

Pátek

Odpočinek

Sobota

45 min regenerační běh

Neděle

1 h 45 min s 3 x 12 min v půlmaratonském tempu
v posledních 60 min, 3 - 5 min lehký běh na
zotavení mezi sériemi

Nutriční tip

Během lehčích týdnů, jako je tento,
se soustřeďte na kvalitní jídla

Týdenní zlepšení



TÝDEN 6

Pondělí

Odpočinek nebo 30 - 45 min
regenerační běh a kondiční trénink

Úterý

Ráno: 40 min lehký běh,
Odpoledne: 40 min vytrvalostní běh

Středa

60 - 70 min lehký běh

Čtvrtek

Ráno: 30 min lehký běh,
Odpoledne: 60 min stupňovaný běh: 20 min lehký,
20 min vytrvalostní, 20 min prahový

Pátek

Odpočinek

Sobota

12 min prahový běh následovaný 4 x 3 min v tempu
na 5 k. Zakončený 12 min prahovým během.
2 min výklus na zotavení mezi sériemi

Neděle

80 - 90 min lehký běh

Nutriční tip

K nošení gelů během tréninku používejte
speciální opasek na gely

Týdenní zlepšení



TÝDEN 7

Pondělí

Odpočinek nebo 30 - 45 min regenerační běh
a kondiční trénink

Úterý

Ráno: 40 min lehký běh, Odpoledne: 6 - 8 x 800 m: sudé
série prahové tempo, liché série tempo na 5 k. 75 - 90 sek
výklusem na zotavení mezi jednotlivými úseky

Středa

45 - 60 relaxačně

Čtvrtek

30 min lehký běh

Pátek

Odpočinek

Sobota

30 min lehký běh

Neděle

Ideálně 10 k nebo kratší závod + 30 min lehký běh hned
po závodu. Pokud nezavodíte běžte 90 min s posledními
30 min v půlmaratonském tempu. Hodně štěstí

Nutriční tip

Podívejte se na výživová doporučení pro den
závodu na straně 11 a vyzkoušejte je
při dlouhých bězích

Týdenní zlepšení



TÝDEN 8

Pondělí

45 - 60 min lehký běh

Úterý

Ráno: 40 min lehký běh,
Odpoledne: 40 min vytrvalostní běh

Středa

60 - 70 min lehký běh,
posledních 15 - 20 min prahový běh

Čtvrtek

Ráno: 40 min lehký běh, Odpoledne: intervalový trénink 5x1600/400:
běžte 1600 m v půlmaratonském tempu, pak 60 sek odpočívajte a
následuje 400 m v tempu na 5 km. 90 sek odpočinek mezi sériemi

Pátek

Odpočinek nebo 30 - 45 min regenerační běh

Sobota

45 - 60 min běh v kopcích.
Lehce na rovinách, těžce do kopců

Neděle

2 hod s posledními 20 min prahovým během,
pokud se cítíte dobře

Nutriční tip

Kofein vám může pomoci se soustředěním
během náročných tréninků

Týdenní zlepšení



TÝDEN 9

Pondělí

Odpočinek nebo 30 - 45 min
regenerační běh a kondiční trénink

Úterý

45 - 50 min lehký běh

Středa

60 min vytrvalostní běh

Čtvrtek

Ráno: 40 min lehký běh, Odpoledne 45 min
stupňovaný běh: 15 min lehký,
15 min vytrvalostní, 15 min prahový

Pátek

Odpočinek

Sobota

45 min regenerační běh

Neděle

90 min s 3 x 15 min prahového běhu.
Mezi sériemi 5 min výklus

Nutriční tip

Stále zkoušejte užívat závodní výživu při
dlouhých bězích, během závodu
tak na ni již budete zvyklí

Týdenní zlepšení



TÝDEN 10

Pondělí

Odpočinek nebo 30 - 45 min
regenerační běh a kondiční trénink

Úterý

Ráno: 30 min lehký běh, Odpoledne: 6 min prahový běh
následovaný 2 min odpočinkem před 3 sériemi 4 x 400 m s
60, 40 a 20 sec výklusem na zotavení mezi jednotlivými úseky

Středa

50 - 60 min lehký běh

Čtvrtek

Ráno: 30 min lehký běh, Odpoledne: 30 min lehký
běh se zrychleními (60 - 80 m zrychlení,
soustřeďte se na dobrou techniku)

Pátek

Odpočinek

Sobota

5 km běh v parku nebo nebo 45 min s
rychlými posledními 5 km. Po skončení přidejte
lehký výklus 20 - 30 min

Neděle

2 h lehký běh, posledních 20 min prahový běh,
pokud se cítíte dobře

Nutriční tip

Stále zkoušejte užívat závodní výživu při
dlouhých bězích, během závodu
tak na ni již budete zvyklí

Týdenní zlepšení



TÝDEN 11

Pondělí

Odpočinek nebo 30 min
regenerační běh a kondiční trénink

Úterý

Ráno: 40 min lehký, běh
Odpoledne: 40 min vytrvalostní běh

Středa

45 min vytrvalostní běh

Čtvrtek

30 - 45 min regenerační běh

Pátek

Odpočinek

Sobota

Prahový běh 5 x 5 min s 90 sek
výklusem na zotavení

Neděle

60 min relaxačně

Nutriční tip

Stále zkoušejte užívat závodní výživu při
dlouhých bězích, během závodu
tak na ni již budete zvyklí

Týdenní zlepšení



TÝDEN 12

Pondělí

Odpočinek nebo 30 min regenerační běh
a kondiční trénink

Úterý

Ráno: 30 min lehký běh, Odpoledne: 30 min
se 4 x 3 min v půlmaratonském tempu

Středa

45 min relaxačně

Čtvrtek

30 min lehký běh

Pátek

Odpočinek

Sobota

20 - 25 min lehký běh a strečink

Neděle

Půlmaraton.
Hodně štěstí a užijte si závod!

Nutriční tip

Ve dnech před závodem zařaďte sacharidovou
superkompenzaci. Více informací najdete v našem
pokročilém nutričním průvodci

Týdenní zlepšení



A blurred background image showing several runners in motion on a paved path. The runners are wearing various athletic gear, including red, pink, and blue tops. The motion blur gives a sense of speed and activity.

POZNÁMKY K TRENINGOVÉMU PLÁNU PRO ZAČÁTEČNÍKY

Před každým vytrvalostním během,
intervalovým tréninkem nebo během do kopce
věnujte 15 minut rozcvičení a zahřátí.



Pokud se cítíte dobře, můžete ráno navíc zařadit
20 - 30minutový regenerační běh.



Vždy, když jste zranění nebo příliš unavení,
nahradte běh kruhovým tréninkem.



Jednou až dvakrát týdně zařadte trénink středu těla,
pilates nebo jógu.



Každý den provádějte alespoň 10 minut strečink.



Vždy se najezte do 20 - 30 minut po skončení běhu.



Dodržujte stanovené tempo, nepolevujte,
ani se příliš nepřetěžujte. Únava se vždy nahromadí
a následně vyžaduje delší odpočinek...

SLOVNÍČEK POJMŮ

Klíčové prvky vytrvalostního běhu

Odpočinek – je stejně důležitou částí tréninku jako samotný běh, protože umožňuje tělu vyrovnat se se zvýšenou zátěží. Poslouchajte své tělo a věnujte pozornost varovným signálům. Pokud se cítíte vyčerpaní dříve než se vůbec rozběhnete, hledáte výmluvy, proč neběžet nebo se u vás začínají objevovat drobná zranění, pravděpodobně potřebujete více odpočinku. Dostatek odpočinku vám umožní fyzické i psychické zotavení a vaše tělo bude mít čas přizpůsobit se zvýšené zátěži. Pamatujte, ve dny odpočinku byste měli opravdu odpočívat!

Regenerační běh – vytrvalostní trénink vyžaduje, aby vaše tělo pracovalo tvrději než kdykoliv předtím. Abyste dosáhli výsledků, aniž byste se zničili, budete potřebovat také regenerační běhy. Měly by být snadné a příjemné a měli byste při nich relaxovat. Užívejte si přírodu a okolí. Při běhu byste měli dýchat zlehka a být schopni bez problémů konverzovat. Běžte v rozsahu 60 - 65 % vaší maximální tepové frekvence nejvýše po dobu 45 minut. To vám umožní přizpůsobit se tréninkové zátěži a díky tomu se zlepšovat. Regenerační běh také pomáhá vyplavit odpadní látky, které se během náročných tréninků hromadí ve svalech.



SLOVNÍČEK POJMŮ

Prahové běhy – po dlouhých vytrvalostních bězích jsou prahové běhy pravděpodobně nejdůležitější součástí tréninku. Jsou nepohodlné a vyžadují dobrou koncentraci, ale stojí za to. Běžíte v kontrolovaném svižném tempu okolo 80 - 85 % maximální tepové frekvence a zvládnete s tréninkovým partnerem prohodit maximálně pár slov. Prahové běhy zvyšují laktátový práh (označuje intenzitu cvičení, při které se začne hromadit kyselina mléčná a začne se stupňovat únava), zlepšují efektivitu běhu a aerobní kapacitu (schopnost těla využívat kyslík). Všechny tyto aspekty pomáhají zlepšit vaši výkonnost.

Dlouhé běhy – dlouhé běhy jsou základem vašeho tréninku a klíčem k úspěchu v závodech od 5 km až po maraton. V první řadě se soustředíte na prodlužování času, po který běžíte, místo na uběhnutou vzdálenost. Začněte s cílem běžet hodinu v tepové frekvenci kolem 65 % maxima (konverzační tempo). Postupně, až budete zařazovat běhy v maratonském tempu, se propracujete až na 75 % maximální tepové frekvence. Tyto běhy zlepšují svalovou vytrvalost a nutí vaše tělo využívat tuk jako primární zdroj energie. Zároveň vás fyzicky i psychicky připravují na budoucí závody.

Běhy do kopce – zvyšují sílu vašich svalů a šlach, aniž by je vystavovaly vysokému zatížení, jako je tomu u rychlejších běhů. Stupňujte vaši námahu o 5 - 10 % po dobu 45 - 60 vteřin při vytrvalostním-prahovém tempu. Nahoře se ihned otočte a běžte dolů ve stejném tempu, dole se opět otočte a bez odpočinku pokračujte až do uplynutí stanoveného času. Stejně jako při prahovém běhu se budete muset soustředit a pracovat v rozmezí 80 - 85 % maximální tepové frekvence, budete schopni prohodit jedno až dvě slova.

Fartlek – je švédský výraz, který doslova znamená „hra s rychlostí“. Zahrnuje střídání zrychlení na různě dlouhé úseky s odpočinkovými úseky. Původně trvání úseků zrychlení kopírovalo terén, kterým jste běželi, například jste museli zrychlit vždy ve stoupání bez ohledu na jeho délku. Vy si však fartlek můžete přizpůsobit svým potřebám.

Intervalový trénink – intervaly pomáhají zvýšit rychlost závodního tempa a zahrnují střídání časových úseků se zvýšeným úsilím s kontrolovaným odpočinkem. Úroveň úsilí se pohybuje okolo 85 - 100 % maximální tepové

frekvence v závislosti na délce závodu, na který trénujete a délce a objemu intervalů, které používáte. Typickým příkladem může být 6 x 3 minuty v tempu jako při běhu na 5 km s 90vteřinovými výklusy na zotavení.

Maratonské tempo – poznat tempo, jakým jste schopni uběhnout maraton, je velmi důležité. Vyhodnocení správného tempa je klíčové pro dobrý výkon v maratonu. Trénování v maratonském tempu okolo 75 - 80 % maximální tepové frekvence skvěle buduje vytrvalost a připraví vaše tělo i mysl na den závodu.

Zahřátí/uvolnění – pokud se chystáte na jakýkoliv rychlejší běh (kopce, prahový běh, intervalový trénink, závod), je nesmírně důležité správně se zahřát. Krátký 10 - 15minutový výklus zahřeje vaše svaly a zlepší rozsah jejich pohybu. Zároveň s tím připraví váš kardiovaskulární systém na následující zátěž. Lehký 10-15minutový výklus by měl následovat také po každém těžkém tréninku. Zmírní bolest svalů, pomůže vyplavit nahromaděný laktát a v následujících dnech se budete cítit lépe.

Kruhový trénink – je důležité, aby byl váš běžecký trénink vyvážen šetrnějšími aktivitami jako plavání, cyklistika, veslování, aerobik apod., jinak se zvyšuje riziko zranění, které vás může vyřadit z tréninkového procesu. Zkušenější běžci mohou do své tréninkové rutiny zařadit také kruhový trénink. Vytrvalostní běhy, především maraton, vyžadují dobrou kondici celého těla. Abyste jí dosáhli, musíte se zaměřit i na trénink jiných partií, než pouze nohou. Pamatujte však na to, že jste běžci a nedovolte, abyste po zbytečně intenzivním kruhovém tréninku (posilování, eliptický trenažér, pilates apod.) byli příliš unaveni na následujícím běžeckém tréninku.



VÝŽIVOVÝ PLÁN PRO PŮLMARATON

Výživa je u půlmaratonu často přehlíženým faktorem. Když už vkládáte spoustu úsilí do tréninku, nestálo by za to alespoň trochu pozornosti věnovat také výživovému plánu, který může výrazně vylepšit výsledek vašeho příštího závodu?

SACHARIDY

Sacharidy jsou vašim vysokoenergetickým palivem. Vyčerpání jejich zásob vede k poklesu vaší výkonnosti v pokročilejších fázích delších závodů. Při delších bězích to určitě poznáte. Abyste dosáhli lepších časů nebo si závod prostě jen více užili, máte dvě možnosti:

- 1) začít závod s plnými zásobami sacharidů po předchozí sacharidové superkompenzaci
- 2) konzumovat sacharidy během závodu, abyste průběžně doplňovali zásoby

Běžecký trenér Nick Anderson z Running With Us říká: „Často jsem běhal půlmaratóny za 64 - 65 minut a vždy jsem používal sacharidové gely, především ty s kofeinem, kolem 40. minuty, aby mi pomohly v konečné fázi závodu. U rekreačních běžců mohou gely pomoci běhání příjemnějším.

ZÁKLADY SACHARIDOVÉ SUPERKOMPENZACE

Sacharidová superkompenzace může zvýšit vaše zásoby sacharidů o více než 30 %. Následujte tyto tři kroky, abyste zajistili, že vaše sacharidové zásoby budou v den závodu na maximu.

- 1) 4 - 5 dnů před závodem snižte délku vašich běžecských tréninků
- 2) Dva dny před závodem zvýšte příjem sacharidů na 10 gramů na kilogram tělesné hmotnosti. Pro 70kg běžce to bude znamenat 700 g sacharidů každý den. Pokud je to na vás příliš, pokuste se této hodnotě alespoň přiblížit.
- 3) Většina běžců nedosáhne požadovaného množství, protože jídla bohatá na sacharidy bývají objemná. Abyste se tomuto problému vyhnuli, pomalu každé 2 - 3 hodiny poójejte 500 ml High5 EnergySource a jako svačinu si dejte 2 - 3 EnergyBars. To vám zajistí přibližně 350 g sacharidů nad rámec běžné stravy.



SNÍDANĚ V DEN ZÁVODU

Snídaně by měla být lehká a bohatá na sacharidy. Dobrou volbou jsou cereálie, toast nebo kaše. Vypijte pozvolna 500 ml EnergySource, abyste doplnili další sacharidy a byli dostatečně hydratováni. Na cestu na závod si vezměte EnergyBar.

PŘED STARTEM

15 minut před startem si dejte dva sáčky EnergyGel Plus (s kofeinem) a zapijte 200 - 300 ml vody nebo ZERO.

BĚHEM ZÁVODU

Běžci s časem pod 1 hodinu a 20 minut:
dejte si jeden EnergyGel Plus okolo 45. minuty.

Běžci s časem nad 1 hodinu a 20 minut:
po 40 minutách začněte užívat EnergyGel Plus. Dejte si jeden gel každých 20 - 30 minut. Gely můžete pohodlně nést na opasku High5 GelBelt.



Místo EnergyGelu můžete použít IsoGel – účinkují podobně. Používejte gely také při delších tréninkových bězích, abyste si zvykli na jejich užívání.

TEKUTINY

Vaše potřeba příjmu tekutin je závislá na teplotě vzduchu v den závodu a také na tom, jak moc se potíte. Během závodu si na občerstvovacích stanicích dávejte vodu nebo sportovní nápoje, dejte však pozor, abyste ze sportovních nápojů nepřijímali příliš mnoho sacharidů. Ve velmi teplém počasí bude nutné přijímat ještě elektrolyty.

Na závod si můžete vzít jednotlivé tablety ZERO, které poté v průběhu závodu můžete přidat do vody a získat tak osvěžující nápoj s elektrolyty.

ZERO neobsahuje žádné sacharidy.

V CÍLI



Ihned 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 gel 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

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)

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)

ENERGYBAR



Zdravá svačina na trénink nebo závody

- Jednoduché i komplexní sacharidy
- Ovoce a obiloviny
- Pokrývá jednu z denních porcí ovoce
- Skvělá na snídani v den závodu

ZERO



Nejpopulárnější sportovní nápoj s elektrolyty ve Velké Británii

- Obsahuje elektrolyty jako sodík, hořčík a draslík
- Obsahuje vitamín C, podporuje zdravý imunitní systém a snižuje únavu
- Lehký a osvěžující sportovní nápoj

PROTEIN RECOVERY



Ultimátní potréinkový nápoj se syrovátkovým izolátem

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

HIGH5 BALÍČEK PRO MARATON

High5 Marathon Pack vám poskytne dostatek sportovní výživy pro celý den závodu v maratonu nebo půlmaratonu a obsahuje produkty k užití před, během a po závodu. Navíc získáte zdarma lahev a tři 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!

High5 Marathon Pack obsahuje velkou zásobu účinných doplňků v těch nejprodávanějších příchutích. Je k dispozici ve všech dobrých běžeckých obchodech a online.



Více sportů na high5nutrition.cz

HIGH5
SPORTS NUTRITION