

JAK SKLOUBIT TRÉNINK S VÝŽIVOU V POSLEDNÍCH DNECH PŘED ZÁVODEM?

PhDr. David Gerych

Chcete-li dosáhnout požadovaného výkonu a vytěžit tak ze svého tréninku maximum, měli byste rozdělit svou stravu do 6 menších jídel. Je to prospěšnější než 2-3 větší jídla. Kalorická hodnota není nejvyšší u večeře - jídla na konci dne. Večeře je sice důležitá, ale trénink se odehrává před ní, takže by mělo být dostatek energie k dispozici tehdy, kdy ji běžec potřebuje nejvíce. Konzumace vhodných potravin před tréninkem zajistí, že svaly budou mít z tréninku prospěch a běžec se bude dobře cítit. Všechna strava by přirozeně měla být konzumována s dostatečným předstihem před tréninkem, aby nedošlo k nevolnostem. Kromě toho výživový plán zahrnuje vždy nějaké sacharidy ihned po tréninku, což pomáhá zajistit efektivní doplňování glykogenu, který byl využit během tréninku. Přílišné čekání po tréninku snižuje účinnost obnovy svalového glykogenu.

Sedm dní před závody

Týden před závodem je čas na kompletní a vyčerpávající trénink. Můžete ho zaměřit na ty oblasti, ve kterých máte největší slabiny. Příkladem může být intervalový trénink speciálního tempa. Během takového tréninku je důležité pít dostatečné množství tekutin s obsahem karbohydrátů. Rovněž po tréninku by měla pokračovat konzumace karbohydrátů v dostatečném množství, což znamená alespoň 400 kcal ve formě karbohydrátů (100g) ihned po tréninku následovaných alespoň 800 kcal (200g) v průběhu několika hodin.

Šest dní před závody

Šest dní před závodem by mělo nastat první snížení tréninkového zatížení. Ať už je zkrátíte jeho délku nebo snížíte jeho intenzitu, měli byste udržovat vysoký příjem sacharidů a tekutin. Energetický příjem by měl být také upraven tak, aby odpovídal nižší tělesné aktivitě.

Pět dní před závody

Druhý den snižování intenzity a doby tréninkového zatížení byste měli stále udržovat vysoký příjem sacharidů a tekutin odpovídající energetickým nárokům tréninku. Tréninková aktivita, je znatelně nižší, než na jakou jste zvyklí.

Čtyři dny před závody

Čtvrtý den před závodem je nejlepší čas na finální strategický plán k dosažení požadovaného závodního výkonu. Trénink by v žádném případě neměl být vyčerpávající. Stejně jako v předchozích dnech byste měli udržovat vysoký příjem sacharidů a tekutin, který by zajistil potřeby organismu. Je to zároveň vhodná doba na příjem zvýšeného množství bílkovin, až 2g na kg pro pokrytí všech potřeb pro obnovu tkání. Toto vyšší množství bílkovin, proti běžné potřebě 1-2g na den, zajišťuje, že bílkoviny nebudou limitujícím faktorem výkonu.

Tři dny před závody

Podobně jako 4 dny před závodem, 3 dny před závodem je třeba klást zvýšený důraz na nízkou až střední intenzitu tréninkového zatížení, vysoký příjem sacharidů, nízký příjem tuků a lehce zvýšený příjem bílkovin (do 2g na kg). Ostatní aktivity v průběhu dne byste měli také redukovat, a tím vytvořit větší množství času pro fyzickou i psychickou relaxaci. V každém případě byste se měli vyhnout přehřátí nebo vyčerpání v důsledku fyzické aktivity.

Dva dny před závody

Dva dny před závodem je optimální doba na odpočinek. Můžete zařadit jednu, pokud možno odpolední tréninkovou fázi nízké až střední intenzity trvající maximálně hodinu a půl. Příjem sacharidů a tekutin by měl v každém případě zůstat vysoký.

Jeden den před závody

Den před závodem by měl být hlavně ve znamení odpočinku (jak fyzického, tak psychického) a relaxace. Měli byste se zdržet mnohočetných opakování tréninkových prvků, běhu naplno nebo maximální tréninkové intenzity. Je možné využít možnosti seznámit se s závodním terénem, pokud to ovšem nevyvolává pocity, které by zabraňovaly relaxaci. Je to téměř poslední šance zajistit vysoké hodnoty zásobního glykogenu. Rovněž je potřeba zajistit optimální hydrataci pro následující den udržováním stabilního příjmu tekutin. Přijímané sacharidy by měly mít vysoký podíl škrobů a poměrně málo vlákniny. Nejlepšími zdroji jsou těstoviny, chléb, rýže a ovoce (bez slupek a jader). Zelenina a luštěniny nejsou příliš vhodné pro svůj vysoký obsah vlákniny, který může způsobovat potíže při trávení. Nejméně vhodná je z tohoto pohledu kapustová zelenina (zelí, kapusta, brukev, kedluben).

Den závodu

V den závodu byste neměli dělat, natož jíst nic, na co nejste zvyklí. Pokud nemáte v den závodu k dispozici potraviny a nápoje, které jste zvyklí před závodem konzumovat, může to vést i ke stresovým situacím negativně ovlivňujícím výkon. Proto je vhodné zajistit si na den závodu všechny potraviny, výživové doplňky a nápoje v dostatečném předstihu.

V časně odpoledních hodinách se často dostavuje pocit hladu, protože jídlo ze snídaně v této době již přestalo poskytovat energii. Jít na start s tímto pocitem vede zpravidla k neúspěchu. Proto je důležité každé 2,5-3,5 hodin před startem něco sníst. Je-li start ve 13:00, je ideální sníst poslední jídlo v 10:30 a pak už jen průběžně doplňovat tekutiny.