

# Na Ratibořický maraton v plné síle

## Co se zde dozvíte:

- jak vyladit zdroje energie pro závod
- doporučený výživový plán na závod Ratibořický maraton

Výkon cyklisty je podpořen hned třemi základními druhy energie. Aby se vaše několikaměsíční tréninkové úsilí projevilo naplno, chtělo by to na připravenosti těchto zdrojů pracovat nepřetržitě, ale především pak v posledních dnech před startem závodu, kdy budete ladit detaily a hledat formu. A jelikož všechny tři energetické zdroje ovlivníte stravou, může být jejich ladění před startem i docela zábava. Jaké tři zdroje to tedy jsou?

## 1) Rychlá energie uložená ve svalech - glykogen

Glykogen je zásobní forma sacharidů. Ve vysoké míře se využívá v počátečních fázích sportovního výkonu a jeho hladina značně ubývá při vyšších nebo vysokých intenzitách. Je to i proto, že dostupnost energie z glykogenu je dvakrát rychlejší než z tuků. Proto je glykogen jazýčkem na vahách, co se týče kvality sportovního výkonu. V poměru k trati cyklistického závodu však máme glykogenu v těle velmi omezené množství, proto **by mělo být naší snahou**:

- 🔗 mít zásoby glykogenu před startem co nejvyšší
- 🔗 a během závodu glykogen co nejvíce šetřit.

### Jak můžeme ovlivnit zásoby glykogenu v posledních dnech před startem:

- 🔗 nezařazovat žádné dlouhé ani náročné tréninky (doplnění glykogenu zpět na výchozí úroveň totiž zabere i 4 dny)
- 🔗 důležitý je správný přístup k procesu následné regenerace po každém tréninku, tzn. doplňovat živiny a tekutiny vyčerpané sportovní aktivitou.

Čím dříve živiny a především glykogen zpět doplníte, tím lépe budete na závod připraveni. Jaký je tedy **doporučený postup pro maximalizaci zásob glykogenu v týdnu před startem**:

- 🔗 ihned po každém delším tréninku vypijte povýkonový nápoj [Enervit R2 sport](#), po kratších trénincích [Enervit R1 sport](#)
- 🔗 postupně zařadte do jídelníčku více sacharidů – preferujte rýži Basmati nebo celozrnnou rýži, těstoviny, cizrnu, quinou, bulgur, pohanku, jáhly, ovesné vločky nepražené, případně i celozrnné pečivo (určitě se ale vyhýbejte velkému množství sladkostí a sladkého pečiva)
- 🔗 jezte během dne často, jako svačiny zařadte například i [Enervit PRE sport](#) (pomůže vám s doplněním glykogenu) nebo energetickou tyčinku [Enervit Power sport](#)
- 🔗 den před startem určitě zařadte druhou večeři, a to například rizoto a k tomu dvě želé [Enervit PRE sport](#) (kdo trpí na křeče, vypijte i [Enervit Magnesium sport](#))

## 2) Tuky – energie, bez které bychom daleko nedojeli

V našem organismu, ať chceme nebo ne, máme uloženo značné množství energie v tucích. Naštěstí. Protože díky energii z glykogenu jsme sice rychlí, ale daleko bychom s ní nedojeli. Tuky však nelze „vyždímat“ až na nulu. Není to fyziologicky možné, neboť tuky se spalují v ohni sacharidů (tedy glykogenu, což je další důvod, proč jsou zásoby glykogenu tak důležité).

Tuky jsou pro vytrvalce významným energetickým zdrojem a nemoci jej během výkonu využívat by znamenalo odsoudit se do role poražených či do skupiny závodníků, kteří závod nedokončili. Důvodem je, že bez využívání tuků jsme odkázáni především na omezené množství glykogenu, který ale o to rychleji mizí.

Abychom tedy objeli celý závod, energii z tuků k tomu bezpodmínečně potřebujeme. Proto **se nesmíme dopustit významné chyby, která by znemožnila využívat tuky jako energetického zdroje během výkonu.** Touto chybou by bylo sněžení zejména v poslední hodině před sportovním výkonem něčeho sladkého nebo energeticky rychlého (sušenky, sladkosti, bílé pečivo, sladký nápoj), což by způsobilo vyloučení velkého množství inzulínu ze slinivky břišní, který by zamezil hormonu glukagonu využívat tuky jako zdroje energie. Což je ale činnost během vytrvalostního výkonu nezbytná, protože jak jsme napsali, energii z tuků nutně potřebujeme.

**Abyste mohli jako nepostradatelný zdroj energie využívat tuky uložené ve vašem těle, stačí:**

- mezi koncem snídani a startem závodu zachovat tři hodiny bez jídla a sladkého nápoje
- zhruba 90 minut před startem sníst jedno sacharidové želé [Enervit PRE sport](#) a 30-45 minut před startem druhé (potlačíte tak možný hlad a nastartujete využití energie z tuků)
- není-li rozcvičování před startem intenzivní, nepijte během něho příliš slazené nápoje

### 3) Energie přijímaná během výkonu

**Důsledky příjmu energie během závodu:**

- příjem optimálně vstřebatelných sacharidů z energetických tablet ([Enervit GT sport](#)), gelů ([Enervitene sport gel](#)) nebo tyčinek ([Enervit Power sport](#)) šetříte glykogen, který vám tak ve svalech vydrží po delší část závodu a pomůže ve více náročných fázích trati
- jelikož využíváte ve větším množství energii ze sacharidů, váš výsledný čas bude rychlejší (protože využití energie ze sacharidů je 2x rychlejší než energie z tuků)
- nezatížíte žaludek těžko stravitelnými potravinami, čímž opět přispějete k lepšímu konečnému výsledku

### ENERVIT výživový plán na závod Ratibořický maraton

Na letošní Ratibořický maraton jsme proto jako novinku zpracovali [10 výživových strategií](#) rozdělených dle délky trvání výkonu. Cílem je, abyste měli dostatek energie ze sacharidů po celou dobu závodu a maximálně tak přispěli k co nejlepšímu výsledku.

Ve vytrvalostních disciplínách se výkon zhoršuje především v důsledku vyčerpání svalového glykogenu. Proto [Enervit výživové plány](#) vhodnou skladbou produktů:

- pomáhají šetřit svalový glykogen,
- umožňují zapojit tuky přítomné ve svalech jako nezbytný energetický zdroj,
- optimálně dávkuje sacharidy přijímané během výkonu.

### Chcete se dozvědět více?

Také toto doporučení čerpá ze seriálu „10 nejčastějších výživových hříchů vytrvalců“. Chcete-li se o výživě dozvědět netradičním a především praktickým způsobem více, přihlaste se k bezplatnému odběru nejčastějších výživových chyb vytrvalců [zde](#).