

# BLANDNINGSTIPS



## LÖPNING

### Långdistans

Inom långdistanslöpning är det viktigt med fyllda kolhydratdepåer i kroppen. Ett exempel på hur kolhydratuppladdning kan gå till, är följande instruktion inför Göteborgsvarvet (½ marathon). Vid marathondistans eller t.ex. Lidingöloppet börjar laddningen tre dagar innan loppet, på samma sätt som nedan.

### Göteborgsvarvet - Kolhydratuppladdning

Börja ladda 2 dagar innan loppet med 1 påse Vitargo Carboloaders på förmiddagen och 1 påse under eftermiddagen. Totalt 2 påsar (~3 dl pulver). Ät normala portioner mat, gärna med ris el. pasta.

Dagen innan halv-maran, ladda med 1 påse Carboloaders på förmiddagen och en påse Vitargo+Electrolyte på eftermiddagen för att säkerställa mineralbalansen i kroppen. Ät normala mängder mat, gärna med ris eller pasta.

Tävlingsdag: Det är lämpligt att smådricka Vitargo Carboloaders el. Vitargo+Electrolyte fram till ca 1 timme innan start. Överdriv inte drickandet – lagom är bäst. Ät ett mindre mål mat till frukost, ät framför allt ingen tung lunch, den hinner kroppen inte tillgodogöra sig. Här lämpar sig Energikakan™ ypperligt, stabiliserar blodsockret och magen känns lätt och fin. Det går bra att småäta fram till start.

Tar du med egen sportdryck i midjebälte, rekommenderar vi Vitargo+Electrolyte. Blanda den lite mer koncentrerad än vad som anges på instruktionerna. Det är lätt att komma åt vatten längs banan – men inte alltid en sportdryck magen tål. Drink den koncentrerade sportdrycken innan vätskekontrollen, och tag 1 mugg vatten till!

Vid målgång för snabb återhämtning, drick 1 portion Vitargo Gainers Gold så fort du har möjlighet! Efter duschen tar du en Vitargo Performance Bar eller Vitargo Protein bar, i och med detta har du satt igång återhämtningen på ett klokt sätt (Energikakorna ger dig ca 16-20g protein och 32g kolhydrater, Gainers Gold 19g protein och 49g kolhydrat). Nu återstår en välförtjänt komplett måltid - du vet väl att Vitargo är ett kosttillskott och inte ersätter vanliga måltider!

GLÖM inte, Vitargo är ett tillskott till den vardagliga kosten, inom 1 timme efter tävling/träning bör en välbalanserad måltid intas, om en intensiv träningsperiod pågår räcker det inte med mackor och O´Boy! Slarva inte med maten!

### Vitargo under träningsläger

Med ett tufft träningschema ökar risken för överträning. För att undvika detta är en snabb ÅTERHÄMTNING efter träning och tävling viktig. Fyll på med kolhydrater så fort du har möjlighet, gärna i kombination med protein. Vitargo återladdar glykogen(energi) i musklerna minst 70% snabbare än t.ex. vanligt förekommande kolhydrater i sportdrycker och läsk<sup>1</sup>.

Vi rekommenderar Vitargo Carboloaders och Vitargo Gainers Gold.

[<sup>1</sup> Glykogeninlagringshastighet i muskel efter vätskeintag innehållande kolhydrater med låg respektive hög molekylvikt. "Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses". Abstract i European Journal of Applied Physiology Volume 81 Issue 4 (2000) pp 346-351]

- *Vitargo Carboloaders* dricker du direkt efter träningspasset, 1 portion motsvarar ca 3 portioner pasta i upptagna kolhydrater från tarmen.

- *Vitargo Gainers Gold*, tag 1 portion direkt efter träning för att optimera återhämtning och muskelreparation.

# BLANDNINGSTIPS



## LÖPNING

### Vanliga träningsveckor

#### Träning

Efter tuff konditionsträning, är det lämpligt att dricka en portion Vitargo Carboloader eller en portion Gainers Gold direkt efter passet. Efter mindre ansträngande pass, se till att äta en välkomponerad måltid så fort som möjligt, har du inte denna möjlighet, se till att ha några frukter och energikakor till hands.

### Vitargo för ökad muskelmassa eller explosivitet

Önskas ytterligare muskelvikt måste energin du får i dig överstiga energin du gör av med. Detta kallas att befinna sig i positiv energibalans. Det är inte alltid lätt att öka födointaget, flertalet aktiva idrottare upplever det jobbigt att äta stora mängder mat, då kan ett kosttillskott vara motiverat. Istället för att två eller tredubbla portionerna intas Vitargo mellan måltiderna eller före och efter träningarna och vid måltider läggs normala portioner på tallriken. För att ytterligare optimera uppbyggnad av muskelmassa kan man supplementera med kreatin.

#### Kreatin

Glykogen och kreatin är två olika energireserver för musklernas arbete. Glykogen är energireserven vid utdraget fysiskt arbete, kreatinreserven tas i bruk då musklerna behöver en mycket snabb men kortvarigt intensiv/explosiv energiförsörjning som t.ex. vid sprintlopp. Kreatin har i vetenskapliga studier bl. a. visat sig kunna öka muskelstyrkan samt att repetitionstempot bibehålls under längre tid under fysiskt arbete. Med vetenskapliga studier som grund har den effektivaste blandningen av kolhydraten Vitargo® och kreatin tagits fram.

Under 4-6 veckor, under en intensiv träningsperiod med vikter och specifik löpträning rekommenderar vi följande:

#### Sprinters

Dag 1-4: Drick 1 portion Vitargo + Creatine på förmiddagen, drick ½ portion ca 15 min innan träning. Efter träning tas ½ portion Vitargo + Creatine. Om du har vilodag, drick 2a portionen under eftermiddagen.

Dag 5 och framåt: 1 portion intas totalt under dagen, träningsdagar tas ½ portion Vitargo + Creatine 15 min innan träning, och resten efteråt. Vilodagar tas portionen någon gång under dagen.

Övrigt: När uppladdningsfasen, dag 1-4 är över, kan det vara lämpligt att under dagen använda Vitargo Gainers Gold som mellanmål, alternativt återhämningsdryck om flera träningspass bedrivs under dagen.

Lycka till!