



HIGH
5

DIN GUIDE TIL EN ENERGIPLAN

Før du stiller dig bag startstregen og tager udfordringen op mod de 42,195 km, har du trænet hårdt i flere måneder. For at du kan komme godt i mål er det afgørende, at du har lagt en god energiplan, der fungerer for dig.

Fakta om energi

Under et maraton kan mere end to tredjedele af dit energiforbrug komme fra kulhydrat. Din krop er imidlertid kun i stand til at lagre begrænsede mængder af kulhydrat, og dine kulhydratdepoter vil derfor tømmes kilometer for kilometer. Når niveauet af kulhydrater falder, daler dit energiniveau også, og du vil opleve, at det bliver hårdere at fastholde det tempo, du lagde ud i. Du risikerer i sidste ende at ramme "muren", fordi dine kulhydratlagre er så udtømte, at dine muskler tvinges til at hente næsten alt sit brændstof fra fedt.

Det er vanskeligt for kroppen at omdanne fedt til energi, hvilket gør det svært at fortsætte med at løbe, uanset hvilket tempo du løber i. For at sikre, at dine kulhydratdepoter er optimale på løbsdagen, bør du derfor indtage ekstra kulhydrater både i dagene op til dit maraton og under løbet.

Du kan læse mere om, hvordan du lader op med kulhydrater på www.highfive.co.uk

Under dit maraton

Forestil dig din krops kulhydratlagre som en forholdsvis lille brændstoff-tank, der begynder at tømmes, når du begynder at løbe. Dine muskler forbrænder kulhydrater hurtigt og kan nemt opbruge hele tanken i løbet af et maraton. Hvis du sørger for at indtage energi og forsyne dine muskler med kulhydrater, mens du løber, vil du tære mindre på kroppens kulhydratdepoter, som dermed vil kunne holde længere. Formålet med at indtage geler under et maraton er altså at udskyde det punkt, hvor du løber tør for brændstof indtil efter målstregen.

Jo mere gel du indtager, desto bedre er det. Det virker måske logisk, men det hænger ikke helt sådan sammen. Din krop kan nemlig maksimalt optage 60g kulhydrat i timen (op til 75g hvis gelen indeholder koffein). Hvis du indtager for meget gel for hurtigt, kan du få maveproblemer. Men hvis du på den anden side kun indtager et par geler efter 25 kilometermærket, som nogle løbere gør, giver du kun kroppen et kortvarigt energiboost. Det optimale er at indtage 2 til 3 geler i timen lige fra starten går, hvilket betyder at du ved 25 km-mærket vil have opbygget et stort kulhydratdepot, som kan holde dig stærkt løbende hele vejen i mål.

FIND MERE INFORMATION OM VORES ENERGIPRODUKTER PÅ WWW.HIGHFIVE.CO.UK

RACE DAY MORGENMAD

Din morgenmad bør være let og rig på kulhydrater. Kornbaserede produkter, ristet brød eller grød er gode valg. Drik 500 ml energidrik for at få et ekstra skud kulhydrater og sikre en god væskebalance. Tag evt. en energybar med på vej til startområdet.

FOR BEGYNDEREN

Hvis du **vejer mere end 55 kg**: Tag 2 Energy Gels med koffein 15 minutter før start og drik deril 200 til 300 ml vand eller ZERO

Hvis du **vejer mindre end 55kg**: Tag 2 Energy Gels (uden koffein) 15 minutter før start og drik dertil 200 til 300 ml vand eller ZERO.

UNDER DIT MARATON: Tag 1 Energy Gel med koffein hver halve time. Vent med at tage den første gel indtil 30 minutter efter start.

Hvis du er ude på ruten i lang tid, kan du med fordel indtage Energy Gels med koffein i de første 4 1/2 timer og derefter skifte til almindelig Energy Gel uden koffein. Du kan evt. bruge en HIGH5 Race Belt til at have dine geler i undervejs.

FOR DEN RUTINEREDE

Tag 2 Energy Gels med koffein 15 minutter inden start og drik dertil 200 til 300 ml vand eller ZERO.

UNDER DIT MARATON: Tag 1 gel hvert 20. minut under dit maraton (3 i timen). Vent med at tage den første indtil 20 minutter efter start. Se nedenfor, hvor mange Energy Gels med koffein du maksimalt bør indtage baseret på din vægt. Hvis du indtager flere geler, bør det være almindelige Energy Gels uden koffein.



50 kg: 5 undervejs + 2 inden

60kg: 7 undervejs + 2 inden

70kg: 8 undervejs + 2 inden

80kg: 9 undervejs + 2 inden

90kg: 10 undervejs + 2 inden

Hvis du oplever, at 3 geler i timen er for meget, så indtag blot så mange du kan. Det er en god ide at eksperimentere med at indtage energiprodukter på dine lange træningsture. Hvis du foretrækker det, kan du erstatte Energy Gels med Energy Gel Aqua, som har samme virkning.

VÆSKE

Dit væskebehov afhænger af, hvor varmt det er på løbsdagen, og hvor meget du sveder. Husk at drikke vand ved alle depoterne. Hvis du vælger også at drikke den energidrik, der tilbydes, så undgå at drikke for meget af det, eller nedsæt din indtag af geler tilsvarende. Hvis vejret er meget varmt, kan du få brug for ekstra elektrolytter. Du kan pakke ZERO tabs enkeltvis i husfilm og medbringe dem under dit maraton. Opløs blot en ZERO tab i et krus med vand – så har du en forfriskende drik med elektrolytter. ZERO indeholder ikke kulhydrater.

I MÅL

Drik 400 ml energidrik med protein, når du er kommet i mål. Drik 400 ml en time senere og spis et godt og nærende måltid så hurtigt som muligt efter dit løb.

OM KOFFEIN

Produkter med koffein er ikke egnet til børn, gravide eller ammende kvinder. Hvis du ikke har lyst til at indtage koffein, kan du blot vælge produkter uden koffein.

PÅ VÆSKEDEPOTERNE



ENERGIDRIK

High5 Energy Drink er et videnskabeligt udviklet energiprodukt med kulhydrater og elektrolytter, som booster din præstationsevne og væskebalance ved udholdenhedssport.