

PO TRENIRUOTĖS MITYBOS ATMINTINĖ



(pirmos 0–1,5 valandos – kritinės)

Tikslas:

- **Angliavandeniai:** ~1 g / kg kūno svorio per pirmą valandą
 - **Baltymai:** 0,25–0,4 g / kg (20–40 g), su leucinu
 - Derinys: **angliavandeniai + baltymai**
-

60 kg sportininkas

Reikia:

- 60 g angliavandenių
 - 15–25 g baltymų
-

✓ 1 VARIANTAS (greitas ir praktiškas)

- 1 didelis bananas (30 g CHO)
- 250 ml apelsinų sulčių (25 g CHO)
- 200 g graikiško jogurto 2–5% (18–20 g baltymų)

~60 g angliavandenių

~20 g baltymų

✓ 2 VARIANTAS (jei yra apetitas)

- 150 g virtų baltų ryžių (45 g CHO)
 - 1 šaukštas medaus (15 g CHO)
 - 120 g vištienos krūtinėlės (25 g baltymų)
-

✓ 3 VARIANTAS (jei skubi iš maniežo)

- Išrūgų baltymų kokteilis 25 g (20–22 g baltymų)
 - 2 ryžių trapučiai + uogienė (30 g CHO)
 - 1 bananas (30 g CHO)
-

80 kg sportininkas

Reikia:

- 80 g angliavandenių
 - 20–35 g baltymų
-

✓ 1 VARIANTAS (klasikinis sportinis)

- 1 bananas (30 g CHO)
- 300 ml sportinio gėrimo (30 g CHO)
- 250 g graikiško jogurto (22 g baltymų)
- 1 šaukštas medaus (15 g CHO)

~75–80 g angliavandenių

~22 g baltymų

✓ 2 VARIANTAS (rimtesnis maistas)

- 200 g virtų makaronų (60 g CHO)
 - 150 g lašišos arba vištienos (30 g baltymų)
 - 1 vaisius (20 g CHO)
-

✓ 3 VARIANTAS (stipriai išsekus po 300–400 m)

- 500 ml šokoladinio pieno (60 g CHO + 18 g baltymų)
 - 1 bananas (30 g CHO)
 - 20 g išrūgų baltymų (jei reikia papildyti iki 30 g baltymų)
-

Kodėl tai kritiška sprinteriui

Jei per pirmas 2 valandas negauni šito derinio:

- Glikogenas atsistato ne per 12–24 h, o iki 96 h
- Greitosios skaidulos lieka „pusiau tuščios“
- CNS apkrova išauga
- Krenta jėga, galia, kontaktų kokybė
- Didėja traumų rizika
- Imunitetas smunka

Ir tada treneris kaltas, kad greitis neauga. Žinoma.

⚡ Papildomos rekomendacijos

- Leucino slenkstis $\approx 2-3$ g \rightarrow todėl išrūgos, pienas, jogurtas ar mėsa yra būtini.
- Jei laukia kita treniruotė <24 val. \rightarrow šita taisyklė NEGALI būti praleista.
- Po 400 m ar 300 m laktatinės treniruotės – angliavandeniai turi būti aukšto GI.

Geriausi produktai po intensyvios treniruotės

Angliavandeniai:	Baltymai (su leucinu):
<ul style="list-style-type: none">• Baltieji ryžiai• Makaronai• Bulvės• Bananas• Medus• Sportiniai gėrimai• Šokoladinis pienas	<ul style="list-style-type: none">• Išrūgų baltymai• Graikiškas jogurtas• Kiaušiniai• Vištiena• Lašiša• Varškė

Sportininkas gali treniruotis genialiai, bet jei po treniruotės maitinasi „intuityviai“, progresas bus atsitiktinis.

