PLAN · WYTRZYMAŁOŚĆ

Plan nawadniania na trening i zawody

Węglowodany i płyny według czasu wysiłku, test potliwości i dziennik bidonów

Czas wysiłku	Węglowodany w trakcie	Co pić
do ok. 45 min	niepotrzebne	woda według pragnienia
45-75 min	niewielkie ilości, nawet płukanie ust	woda albo lekki izotonik
1-2,5 h	30-60 g na godzinę	izotonik, ewentualnie żel z wodą
powyżej 2,5 h	do 90 g na godzinę (glukoza + fruktoza)	izotonik + żele, przetestowane na treningu

Test potliwości (1 trening, 60 min)

A. Masa przed (bez ubrania)	..... kg
B. Masa po (osusz się)	..... kg
C. Wypite w trakcie	 l
Utrata potu = A - B + C	**..... l/h**
Spadek masy % = (A - B) : A x 100	..... %

Cel: spadek masy poniżej ok. 2%. Po treningu wypij ok. 1,25-1,5 l na każdy utracony kilogram.

Dzień przed i dzień startu

- [ ] 2-4 h przed: ok. 5-10 ml płynu na kg masy ciała
- [ ] Śniadanie bogate w węglowodany, znane z treningów
- [ ] Bidon: napój przetestowany wcześniej, w znanym rozcieńczeniu
- [ ] Plan: ile g węglowodanów na godzinę i skąd (bidon, żel)
- [ ] Upał: więcej sodu, białe zacieki soli na koszulce = duża utrata
- [ ] Pij według pragnienia, nie na siłę

Moja trasa / trening	Czas	Bidony	Węgl. g/h	Sód	Uwagi po

Źródła: ACSM 2016 (Thomas i wsp., PMID 26891166); ACSM 2007 Exercise and fluid replacement (PMID 17277604); Jeukendrup 2014 (PMID 24791914); Hew-Butler i wsp. 2015 (hiponatremia, PMID 26102445); Baker 2017 (sód w pocie).