

RUNNING 100 KM

Consigliato da Marco Menegardi, Campione Italiano 100 KM



RICERCA E INTEGRAZIONE

OGNI 10 KM
(o ogni 40 min in funzione della personale tabella di marcia)
1 DONCA
(nei km successivi al rifornimento se coincidente)
1 MISURINO TENBOTA
(in 400-500 ML di acqua in funzione della temperatura esterna).
In questo modo si ottengono tra i 60 e i 70 g di carboidrati per ogni ora



-60'

1 misurino
TENBOTA!
in 500 ml
di acqua

PRIMA



-15'

1 DONCA!
+
1 RAZZI!
In concomitanza con
il riscaldamento per
risparmiare glicogeno

DURANTE



10 km

1 RAZZI!



40 km
(o dopo 2h 30m)

1 RAZZI!



60 km
(o alla quarta ora)

1 RAZZI!



80 km
(o alla sesta ora)

1 RAZZI!



30'

Entro 30 minuti
dal termine:
1 misurino
AISAM!
+
5 CPR
LA PORBIA!!

DOPO



120'

Entro 2 ore
utile assumere:
1 misurino
AISAM!

CONSIGLI ULTERIORI:

La dieta nelle 24h precedenti deve comprendere una quantità di carboidrati complessi compresa tra i 7 e i 10 grammi/per Kg di peso corporeo.

Ricordarsi di rallentare lievemente poco prima e poco dopo il rifornimento per ridurre lo stress organico e favorire l'assorbimento. Attenzione! Non è tempo perso. Permette di ottimizzare il rendimento dell'integrazione e la prestazione nel complesso.

L'integrazione di liquidi, in condizioni di temperatura e umidità normali (18°-20° e 40% di umidità) deve essere compresa tra 400 e 800 ml/h (la massima velocità di svuotamento gastrico è pari a 1000 ml/h).