

RUNNING 100 KM

Consigliato da Marco Menegardi, Campione Italiano 100 KM



RICERCA E INTEGRAZIONE



-60'

1 busta
TENBOTA! Plus
in 500 ml di acqua



-15'

1 DONCA! *Plus*
+
1 RAZZ!

In concomitanza con
il riscaldamento per
risparmiare glicogeno

OGNI 10 KM

(o ogni 40 min in funzione della personale tabella di marcia)

1 DONCA! *Plus*

(nei km successivi al rifornimento se coincidente)

1 BUSTA 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



10 km

1 RAZZ!



40 km
(o dopo 2h 30m)

1 RAZZ!



60 km
(o alla quarta ora)

1 RAZZ!



80 km
(o alla sesta ora)

1 RAZZ!



30'

**Entro 30 minuti
dal termine:**

1 busta
AISAM! Plus
+
5 CPR
LA PORBIA!!



120'

**Entro 2 ore
utile assumere:**

1 busta
AISAM! *Plus*

PRIMA

DURANTE

DOPO

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).