

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 ACIÒ! (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    				 			
-60'	-15'	10 km	40 km (o dopo 2h 30m)	60 km (o alla quarta ora)	80 km (o alla sesta ora)	30'	120'				
1 busta TENBOTA! Plus in 500 ml di acqua	1 ACIÒ! + 1 RAZZ! In concomitanza con il riscaldamento per risparmiare glicogeno	1 RAZZ!	1 RAZZ!	1 RAZZ!	1 RAZZ!	Entro 30 minuti dal termine: 1 busta AISAM! Plus + 5 CPR LA PORBIA!!	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).											