

Načrt treningov za 42 km trail tek

8-tedenski program

Načrt treningov, pripravljen v sodelovanju s Tonyjem Moulaiem

Predstavljamo vam načrt treningov za trail v hribovitem okolju, povprečne dolžine 40 km.

Namenjen je motiviranim posameznikom, ki jim trail teki niso novost.

Načrt je sestavljen iz vsaj 5 treningov na teden in iz dveh razlogov vključuje tudi kolesarski trening: 1. ker razbije monotonost, 2. ker dobro dopolnjuje mišični napor in pomaga preprečevati poškodbe.

Zadnji nasveti: ne pozabite tudi na ustrezno prehrano, da boste resnično pripravljeni za dan D.

TONY MOULAI

Tony MOULAI

Starost: 43 let

Rojen v kraju St Nazaire (Loire Atlantique)

Stanuje v kraju Romans-sur-Isère (Drôme)

Profesor športne vzgoje

TV svetovalec za „La chaine L’EQUIPE”

Športni dosežki:

10 let član francoske triatlonske ekipe

Olimpijski tekmovalec v Pekingu

Prestop v trail tek leta 2015

4. mesto na Mont-Blanc Marathon 2016

4. mesto na Saintélyon 2017

5. Mesto v France Elite Championship 2017

French Championship Masters 2017

Sodeloval v Golden Trail Series 2019

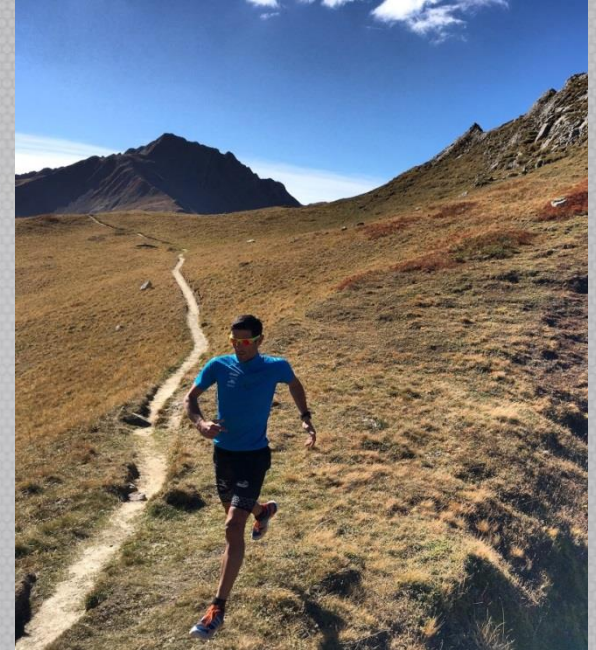


„Rad imam razgibane terene. Na ta način zadovoljim svojo dvojno športno identiteto: ker prihajam z atlantske obale, obožujem obalne trail teke, prav tako kot tudi rad tečem na bolj „zračen“ način v gorah, saj živim na vznožju masiva Vercors.”

PREDGOVOR

„Ob pripravi tega načrta treningov se zavedam, da tekač z obalnega predela ne bo imel enakega pristopa kot tekač s hribovitega območja. Ta načrt je namenjen osebam, ki živijo v ravninskih območjih.

Prav tako tudi predlagam kolesarjenje raje kot tek na smučeh ali turno smučanje, saj obdobje priprav poteka v poletnem času. Kar zadeva izvedljivost tega načrta, je bistveno to, koliko časa mu lahko vsak posameznik nameni. Tekoč, ki treningu nameni le 6 ur tedensko, bo moral sprejeti določene odločitve, medtem ko bo tisti, ki treningu nameni 20 ur, lahko npr. vključil dolge anaerobne treninge in tako izpilil svoje priprave.



Kakor koli že, za začetek tega načrta obstaja nekaj predpogojev. Toplo priporočam, da začnete šele, ko ste trenirali že vsaj vso zimo. Če niste, ste žal bolj izpostavljeni možnosti nastanka poškodb.”

PREHRANA IN TRENING

Splošna faza treninga: 1. do 4. teden

▪ Cilj:

V tej fazi se začnite prehranjevati ustrezno tej vrsti vadbe, da boste zmogli izvajati ponovitve ter da si boste zagotovili dobro okrevanje in omejili kronično utrujenost.

▪ Splošni nasvet:

V celotnem obdobju splošnega treninga uživajte uravnoteženo hrano s približno **3000 kcal/dan**:

- 3 do 4 obroki/dan (zajtrk, kosilo, malica, večerja)
- Meso, ribe ali jajca: 1- do 2-krat dnevno
- Škrobna hrana: pri vsakem obroku
- Sadje in/ali zelenjava: 5 na dan
- Mlečni izdelki: 3 na dan
- Maščobe: izberite surove maščobe, ki so vir enkrat in večkrat nenasičenih maščobnih kislin (npr. oljčno olje, repično olje, orehovo olje, lešnikovo olje, sončnično olje)
- Sladki izdelki: omejeno (npr. sladkarije, čokolada, brezalkoholne sladke pijače itd.)

Pomembno je, da redno pijete dovolj **tekočine** med treningi in v preostalem času dneva. Ne pijte šele, ko ste žejni. Popijte **2 do 3 litre vode vsak dan**.

1. teden

SKUPNI ČAS
TRENINGOV:

8h

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	2h	Vzdržljivost	Kolesarjenje ali tek	Kolesarjenje ali tek
TOREK	1h	Vzdržljivost		Tek
SREDA	1h	Določitev tempa		15' ogrevanje + 5' stopnjevanja + 2' lahkotnega tempa + 5 x 2'30" vaš <i>tempo*</i> (r:30") + 10' vaš <i>tempo*</i>
ČETRTEK	1h (neobvezno)	Okrevanje		1 ura teka
PETEK	/	/	/	/
SOBOTA	1h	Krepitev mišic <i>1. trening za krepitev mišic. Vzemite si dovolj časa, da se seznanite z vajami. Prosite koga, ki si je ogledal video, da vas popravi, če vaj ne izvajate pravilno.</i>		2 SERIJI VAJ ZA KREPITEV MIŠIČ + 10' JOGGING <u>glej video</u>
NEDELJA	2h	Vzdržljivost	Kolesarjenje ali tek, vključno s 40' v lahkotnem tempu	Kolesarjenje ali tek, vključno s 40' v lahkotnem tempu

***Določitev tempa** je hitrost, ki jo lahko vzdržujete 2–3 ure. Ker vsak interval 2'30, vadba ne bo težka. Prva ponovitev je namenjena, da si zapomnite svoj tempo, ki ga boste ponavljali v 10'.

PREHRANSKI NASVET: Ustrezna hidracija je temelj športne prehrane.

Rezultati študije so pokazali, da pitje izotoničnega napitka med vadbo povečuje vzdržljivost za 19 %, zato nikar ne oklevajte in popijte izotonični napitek med treningi, ki trajajo več kot 1 uro in pol, npr. ob nedeljah.

2. TEDEN

SKUPNI ČAS
TRENINGOV: 8h45

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	1h	Trening na hribovitem terenu		12 naklonov (po 200 m), stopnjevanje od 1 do 3. Stopnjevanje se izvaja na naslednji način: 1: vaš tempo 2: tekmovalni tempo 3: MAS
TOREK	2h (neobvezno)	Vzdržljivost	Kolesarjenje ali tek	Kolesarjenje ali tek
SREDA	Okoli 1h	Vadba po neenakomernem terenu, tipično za spuste		[(10 POČEPOV + 8 ENONOŽNIH POČEPOV + 4 VZPONI PO 1' V LAHKOTNEM TEMPU – HITRI SPUSTI)] X 2 (r:5' jogging)
ČETRTEK	1H15	Okrevanje		Jogging v lahkotnem tempu
PETEK	50'	Namen te serije je, da si boste lažje zapomnili tempo, v katerem boste jutri tekli 3x7' tempo teke. To je enostavno, ker vključuje le 5 ponovitev in vadba traja le 1'30		6 x 1'30" vaš tempo (r:30")
SOBOTA	1h	Določitev tempa		20' ogrevanje + 2 x 3' stopnjevanje (r:30") + 3 x 7' vaš tempo (r:1'30") + 10' v lahkotnem tempu
NEDELJA	2h30	Vzdržljivost	Kolesarjenje ali tek	Kolesarjenje ali tek

PREHRANSKI NASVET: Izkoristite četrtkovo uro jogginga v lahkotnem tempu, da zaužijete majhne griljaje energijske ploščice in preverite, ali vam žvečenje in presnova ustrezata.

Podrobno o izdelkih

Izotonični napitki



Isostarjevi izotonični napitki predstavljajo dvojno korist za vzdržljivostne športnike: vnos energije in hidracija. V tekoči obliki jih telo najlažje absorbira, zlasti zaradi izotonične narave napitka (prosta izmenjava mineralov in ogljikovih hidratov med želodcem in krvjo). Poleg tega njihova visoka koncentracija ogljikovih hidratov zagotavlja energijo, ki je potrebna za ustrezno delovanje mišic. Ta napitek je na voljo tudi v obliki šumečih tablet (Powertabs), ki jih zlahka vzamete s seboj na kolo in vam omogočajo dodaten vnos energije, ko imate dostop do vode.

Pozor: V prevelikem odmerku (več kot 3 žlice na 500 ml ali več kot 2 tableti na 500 ml) tekočina postane hipertonična, kar dehidrira telo. Po drugi strani pa premajhen odmerek povzroči, da izdelek postane hipotoničen in telo čezmerno hidrira, vendar z zmanjšanim vnosom ogljikovih hidratov.



Na voljo tudi okus pomaranče, brusnice in nevtralen okus



Praktične šumeče tablete



Pripravljena formula
Na voljo tudi okus pomaranče in limone

Podrobno o izdelkih

Energijske ploščice

Energijske ploščice so žitne ploščice, ki vsebujejo mešanico enostavnih in sestavljenih ogljikovih hidratov, s čimer zagotavljajo enakomerno razporeditev energije po vsem telesu. Med vadbo vam bodo potešile lakoto in vašemu telesu omogočile enostavno absorpcijo.

Ploščice se torej razlikujejo od drugih oblik (gelov, napitkov, sadnih želejev) po tem, da zagotavljajo bolj raznolik vnos (beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe) ter spodbujajo počasnejšo razpršitev energije. Ploščico zaužijte z majhnimi grizljaji, saj boste tako uravnavali raven krvnega sladkorja ves čas vadbe. Ploščice so idealne za kolesarske treninge.



Na voljo tudi okus
čokolade, brusnice in
mešanega sadja



Narejene iz surovih in naravnih
sestavin
Na voljo tudi okus kakava



Ploščica s kakovostnim
razmerjem beljakovin, maščob
in ogljikovih hidratov
Na voljo tudi okus lešnik-
čokolada (55 g)

3. TEDEN

SKUPNI ČAS 10h3
TRENINGOV: 0

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	Okoli 1h30	Vadba po neenakomernem terenu, tipično za spuste		[(10 POČEPOV + 8 ENONOŽNIH POČEPOV + 4 VZPONI PRI 1' V POČASNEM TEMPU – HITRI SPUSTI)] X3 R: 7' TEKMOVALNI TEMPO (vključno z 2' v hitrejšem tempu ob koncu)
TOREK	2h (neobvezno)	Vzdržljivost	Hribovit teren, nakloni – kolesarjenje stoje (neobvezno)	
SREDA	1h10	Intervali	1h10	4 sprinti (S) po 15" (r:15") + 7'/12'/7' v vašem tempu (r:1')
ČETRTEK	45' (neobvezno)	Okrevanje		Jogging v lahkotnem tempu
PETEK	1h	Mišična krepitev		3 x (1 MIŠIČNA KREPITEV, KROŽNO + 3 NAKLONI PO 1' V HITREM TEMPU) + 10' okrevanja
SOBOTA	1h30/2h	Vzdržljivost		DOLG JOGGING na hribovitem terenu
NEDELJA	2h to 3h (tek ni obvezen)		3 x 10' SPREMEMBA PRESTAVE x 3 (PRIMER: 15' pri 70 rpm + 2' KADENCA)	40' do 1h20' jogging (neobvezno)

PREHRANSKI NASVET: Bistveno je, da med treningi vedno preizkusite izdelke, ki jih boste imeli s seboj na dan D. Ta teden izkoristite za to, da preizkusite energijski gel, npr. med MAS treningom. To vam bo dalo eksplozivno moč! Na voljo so različne oblike, okusi in teksture gela. Izbira je odvisna od vašega okusa.

Podrobno o izdelkih

Energijski geli

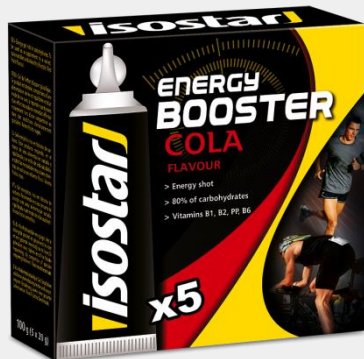
Geli so koncentrat ogljikovih hidratov, ki vam da dodaten zagon energije, da se lahko zoperstavite športnim izzivom. Ko gel zaužijete, bo trajalo okoli 15–20 minut, da se absorbira, zato je pomembno, da to upoštevate, če želite kar najbolj izkoristiti njegov učinek. Na voljo je v več oblikah: vrečkah (Energy Gel) ali tubah (Energy Booster). Na voljo so tudi določene posebne različice:

Tekoči geli: Te izjemno tekoče gele lahko popijete, kar pomeni, da dejansko nimajo tiste prave teksture gelov, ki je nekateri športniki ne marajo.

Kofeinski geli: Zaradi vsebnosti kofeina pomagajo ohranjati pozornost skozi celotno tekmovanje.

Actifood: Ta oblika gela ima teksturo kompota, ki je prijetnega občutka v ustih in se enostavneje prebavi. Ima večjo kapaciteto (90 g tuba), kar po vsebnosti ogljikovih hidratov ustreza dvema geloma.

Pozor: Po vsakem gelu zaužijte nekaj požirkov, da preprečite refluks želodčne vsebine, ki lahko nastane zaradi visoke koncentracije ogljikovih hidratov.



Tuba
Na voljo tudi okus brusnice in banane



Vrečka
Praktična za prenašanje



S pokrovčkom za zapiranje
Zaužijte dvakrat

4. TEDEN

SKUPNI ČAS
TRENINGOV: 10h

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	1h30	PRE-EXHAUST TRENINGA V TEKMOVALNEM TEMPU		20' OGREVANJA + 6 NAKLONOV (3 VZPONI V HITREM TEMPU – SPUSTOV V LAHKOTNEM TEMPU IN 3 VZPONI V LAHKOTNEM TEMPU – SPUSTI V HITREM TEMPU + 2' JOGGINGA + 2x 10' V VAŠEM TEMPU (r:1'30") + 10' okrevanja
TOREK	1h30	Vzdržljivost	Kolesarjenje ali tek	Kolesarjenje ali tek
SREDA	40'	Okrevanje		Jogging v lahkotnem tempu
ČETRTEK	1h	Cilj je, da ne tečete hitro. Srčni utrip se bo seveda povišal zaradi vertikale. Cilj vključuje ohranjanje moči med vzponom po stopnicah <u>Trajanje vzpona:</u> 1' – če zmorete		Stopnice: 10 vzponov pri nobeni posebni intenzivnosti Vendar morate iti dve po dve.
PETEK	1h (Neobvezno)	Določitev tempa		Jogging v hitrem tempu (neobvezno)
SOBOTA	1h30/2h	Vzdržljivost		Dolg jogging
NEDELJA	2h	Določitev tempa	3X15' V VAŠEM TEMPU (na prelazih ali hribovitem terenu) R:2'	

PREHRANSKI NASVET: Pri dolgih tekmovanjih je ustrezna prehrana izjemno pomembna. Eden izmed ciljev je, da telesa ne zasičite s sladkimi izdelki. To preprečite tako, da menjate okuse in teksture izdelkov, ki jih zaužijete. Dobra alternativa je naš ISOSTAR Energy Fruits Boost (sadna pasta) ali Energy Tablets Lemon (tablete). Preizkusite jih med svojimi dolgimi treningi. Svež val energije je zagotovljen!

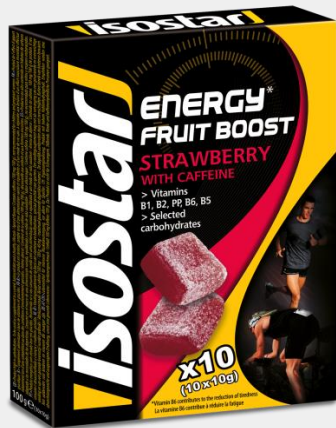
Na dan D uživajte različne izdelke: koščke banane, piškote ali druge priboljške, ki jih imate radi!

Podrobno o izdelkih

Drugi energijski izdelki

High Energy Fruit Boost predstavlja pravo alternativo gelom in je namenjen športnikom, ki gela ne morejo zaužiti zaradi njegove velikosti in teksture. Tekstura sadnega želeja zagotavlja izdelek z visoko koncentracijo sladkorja, ki ga telo enostavno absorbira in je primeren za vse takšne športnike, vključno s tistimi, ki so zasičeni s sladkorjem. Enako kot geli so tudi ti sadni želeji namenjeni, da vam dajo dodaten zagon, ko se soočite z izzivi na terenu. 2 sadna želeja po 10 g vam zagotovita enakovreden vnos ogljikovih hidratov kot gel.

Energijske tablete Energy Tablets lemon so idealne, če želite telesu hitro zagotoviti novo energijo med vadbo. Vsebujejo toliko ogljikovih hidratov kot geli, zato so enkratna alternativa za športnike, ki niso navdušeni nad teksturo gela. Imajo veliko vitaminov in mineralov, zato so zelo koristne pri športu.



Vsebuje kofein



Vsebuje kofein



Poližite ali
prežvečite

PREHRANA IN POSTOPNO ZMANJŠANJE INTENZIVNOSTI

Faza postopnega umirjanja: 5. in 6. teden

- **Cilj:**

V zadnjih tednih treningov se morate začeti prehranjevati z živili, ki imajo veliko vitaminov, mineralov in antioksidantov, ki prispevajo k fazi okrevanja.

- **Splošni nasvet:**

Pomanjkanje = slaba učinkovitost

Izkoristite to zadnje obdobje pred trail tekom, da optimizirate mišično regeneracijo, si napolnite zaloge in obnovite energijo.

Prehranjajte se z živili, ki vsebujejo veliko vitaminov (vitamin C, D, B1 in E), mineralov (železo, magnezij, kalij, kalcij) in antioksidantov.

Zato morate v prehrano vključiti veliko svežega sadja in zelenjave, oljnic, polnozrnatih živil, stročnic, belega in rdečega mesa, rib in vode, bogate z minerali (Hépar, Saint Yorre, Vichy Célestin itd.).

5. TEDEN

SKUPNI ČAS
TRENINGOV: 9h

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	1h30	PIRAMIDNI INTERVALI V TEKMOVALNEM TEMPU IN V PRE-EXHAUST . OKREVANJE JE NAMENOMA DODANO, DA NE TEČETE PREHITRO. MED TEKOM SE MORATE BITI SPOSOBNI POGOVARJATI, SAJ MORATE TEČI V TEMPU, KI GA LAHKO VZDRŽUJETE 3 URE		20' OGREVANJE + 4 X 30/30 HITER TEMPO + 2' LAHKOTEN TEMPO + 4 X 1' TEMPO ZA 10K (R:30") + 2' JOGGING + 5'/8'/10'/8'/5' VAŠ TEMPO (R:1'). (10' NI OBVEZNO)
TOREK	45'	Okrevanje		Jogging v lahkotnem tempu
SREDA	1h	Mišična krepitev		3 x (1 MIŠIČNA KREPITEV - KROŽNO + 3 X STOPNJEVALNI NAKLON 1') + 15' JOGGING
ČETRTEK	1h30	Okrevanje (po vaši izbiri)	KOLESARJENJE: 1H15 V LAHKOTNEM TEMPU	1H30 JOGGING (neobvezno)
PETEK				
SOBOTA	1h15/1h30	IZMENJUJOČE MED „DOLGIH TEKOM“ IN VADBO NA HRIBOVITEM TERENU		25' ogrevanje + 5' stopnjevalno + 12 naklonov stopnjevalno od 1 do 3. + 15' do 30' jogginga
NEDELJA	3h	Vzdržljivost	2H: Vsi nakloni stoje	1H jogging v lahkotnem tempu

PREHRANSKI NASVET: Teh 8 tednov treningov je dolgih in vašemu telesu predstavljajo resen izziv. Treningi si sledijo drug za drugim in tempo se povečuje, pri čemer vam ne ostane veliko časa za počitek. Zato priporočamo, da ste posebej pozorni na faze okrevanja, ki vam omogočajo, da boste bolje opravili s ponovljivimi treningi in tako izboljšali svojo učinkovitost. Za dobro okrevanje so potrebne 3 stvari: beljakovine, ogljikovi hidrati in hidracija.

6. TEDEN

SKUPNI ČAS
TRENINGOV: 12h

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK	1h30	KREPITEV NA STOPNICAH V DOLOČENEM TEMPU		8-KRAT VZPON PO STOPNICAH: 2–krat pol POSKOKOV NA DESNI NOGI, pol POSKOKOV NA LEVI NOGI. 4 X DINAMIČNO IZMENIČNO 2 koraka/2 koraka. 2 X pol POSKOKOV NA DESNI NOGI, pol POSKOKOV NA LEVI NOGI. + 2 x 10' v vašem tempu (r:2')
TOREK		Okrevanje		
SREDA	45'	Vzdržljivost		Določitev tempa 1
ČETRTEK				
PETEK	4h	Kolesarjenje > tek – serije	KOLESARJENJE: 2H30 DO 3 H NAJVEČJI NAKLON MED KOLESARJENJEM STOJE	1H v vašem tempu 1
SOBOTA	1h30	Vzpenjanje		12 NAKLONOV (4X 30" HITRO + ENOSTAVEN SPUST) (4X 45" ENOSTAVEN + HITER SPUST) (4 VZPON-SPUST V ENAKOMERNEM TEMPU) + 2' JOGGINGA + 2 X 15' TEMPO (R:2')
NEDELJA	4h	SERIJA TEK > KOLESARJENJE > TEK DOLOČITEV TEMPA 1	KOLESARJENJE: 2H15 v določenem tempu	Trening 1: 45' v tempu 1 na PRAZEN ŽELODEC (neobvezno) Trening 2: 1h s 30' v vašem tempu

PREHRANSKI NASVET: Isostar je razvil linijo posebnih izdelkov za vzdržljivostne športe: Endurance +. Preizkusite te izdelke, če bo vaš dogodek na dan D trajal več kot 3 ure! Ta teden treningov je z dvema dolgima kolesarskima treningoma naravnost idealen za to.

Podrobno o izdelkih

Linija Endurance+

Športniki, ki se ukvarjajo z dolgotrajnimi vzdržljivostnimi športi, potrebujejo posebno prehrano. Prav v ta namen je Isostar razvil posebno linijo: Endurance+.

Energijski napitek za dolge razdalje:

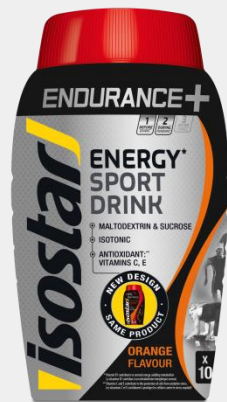
Z dvojnimi odmerki ogljikovih hidratov je posebej namenjen za dolgotrajno vadbo, ki traja več kot tri ure. Zaradi nizke osmolarnosti sladkorjev je ohranjena izotoničnost napitka. In poleg tega visoka vsebnost škroba in maltodekstrina zagotavlja stabilen in neprekinjen dolgotrajen vnos ogljikovih hidratov.

Energijske ploščice za dolge razdalje:

Te energijske ploščice so posebej namenjene za dolgotrajno vadbo. Vsebujejo polnozrnat žitarice in sladkorje z nizkim glikemičnim indeksom, kot je maltodekstrin, in tako zagotavljajo počasnejšo presnovo ogljikovih hidratov ter omogočajo daljšo oskrbo z energijo.

Gel BCAA Energy Booster:

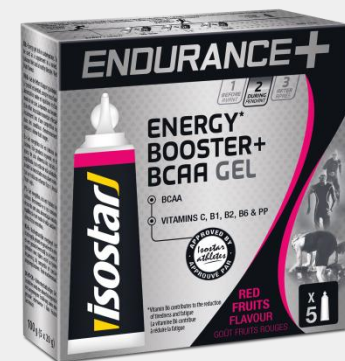
Ena tuba vsebuje 20 g ogljikovih hidratov in 5 vitaminov, vključno z B2, PP in B6, ki pomagajo zmanjšati utrujenost.



Na voljo tudi okus tropskih sadežev



Enostavno žvečljiva



Okus rdečih sadežev
Vmesna tekstura (ne preveč tekoča
in ne preveč gosta)

7. TEDEN

SKUPNI ČAS
TRENINGOV: 8h

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK				
TOREK	1h30	Okrevanje	SPINNING	
SREDA	45'	Okrevanje		Pace 1
ČETRTEK				
PETEK	45'	Okrevanje		Pace 1
SOBOTA	1h	Pace Okrevanje od zadnjih 5 dni počitka		6 x 1'30" tempo (r:30")
NEDELJA	4h	Serijsko kolesarjenje + tek	1h30: v lahkotnem tempu	2h30: 30' + 6 stopnjevalnih sprintov (S) of 20"

PREHRANSKI NASVET: Zadnji teden treningov! Zdaj je čas za manj intenzivno vadbo in počitek. Preizkusite bikarbonatne paličice, da zmanjšate nevarnost pojava krčev.

Podrobno o izdelku

Bikarbonatne paličice

Bikarbonatna paličica, ki jo vmešate v svoj napitek, vsebuje natrijev bikarbonat, ki dokazano učinkuje na nevtralizacijo mlečne kisline. Mlečna kislina je metabolit, ki ga telo proizvaja med kratko, intenzivno in neprekinjeno vadbo. Paličice imajo veliko vitamina B1 in magnezija (228 % priporočenega dnevnega vnosa).

Paličico lahko vmešate v vodo ali svoj izotonični športni napitek.



8. TEDEN

SKUPNI ČAS
TRENINGOV: 3h

Dan	Trajanje	Tema treninga	Kolesarjenje	Tek
PONEDELJEK				
TOREK	1h	Krepitev		15' ogrevanje + 2 mišična krepitev - krožno s 5' jogginga + 10' okrevanja
SREDA	1h	Trening za povečanje hitrosti <i>Zadnji pred tekmovanjem</i>		15' OGREVANJE + 5' STOPNJEVANJE + 5 VZPONI-SPUSTI V ENAKOMERNEM TEMPU + 3 X 6' TEMPO
ČETRTEK	30'	Okrevanje		Jogging v lahkotnem tempu
PETEK				
SOBOTA	35'			30' vadba z GriGri in 5' stopnjevalnih na podlagi občutkov
NEDELJA				42 KM TRAIL TEK

Napočil je zadnji teden! Najtežji del je že za vami, ostane vam le še veselje ... V tem tednu poskrbite za svojo prehrano in uživajte v teku!

Podrobno o izdelkih

Linija za okrevanje

Ko se trening konča, je pomembno, da se osredotočite na okrevanje. Po večurnem fizičnem naporu so se poškodovala vaša mišična vlakna, ki so utrpela več mikro raztrganin. Za njihovo regeneracijo je treba telesu zagotoviti beljakovine, ki predstavljajo osnovno orodje za sintezo beljakovin v mišicah. Drugi del okrevanja pa je sestavljen iz obnavljanja glikogenskih zalog, ki so se med dolgotrajno vzdržljivostno vadbo močno izčrpale.

Tem potrebam lahko zadostite zlasti z dvema izdelkoma iz Isostarjeve ponudbe. Linija **Reload After Sport** vam omogoča, da si napolnite glikogenske zaloge. Vsebuje tudi 20 % beljakovin.

Napitek **Whey Protein**, ki je sestavljen iz 70 % beljakovin, vam omogoča, da si po visoko intenzivni vadbi obnovite mišična vlakna. Ta dva izdelka je treba zaužiti najpozneje v 3 urah po vadbi, da ujamete anabolično okno.



Okus čokolade
Enostavna priprava



2 ploščici = 20 g beljakovin
Zaužijte skupaj z izotoničnim napitkom



Na voljo okus čokolade