

SILNIČNÍ ZÁVOD



Více sportů na high5nutrition.cz

HIGH5
SPORTS NUTRITION

KOMPLETNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO POKROČILÉ



AndyCookCycling

TRENÉŘI

Andy a Jacqui Cook

Andy Cook je bývalým prezidentem komise „Cyklistika pro všechny (Cycling for All)“ spadající pod Mezinárodní cyklistickou unii (UCI) a v současné době je v UCI členem komise „Masová účast (Mass Participation).“

Andy zastupuje vedoucí pozice v British Cycling a Cyclist Touring Club (CTC).

Jacqui Cook se věnuje cyklistice celý život a je bývalou národní rekordmankou.

Jacqui trénovala tisíce cyklistů různého věku a dovedností.

OBSAH

- 2..... Úvod
- 3..... Tréninkový plán – týden 1 – 12
- 7..... Nutriční příručka pro silniční cyklistiku
- 8..... Klíčové produkty
- 9..... High5 balíček pro silniční cyklistiku

ÚVOD

Andy Cook Cycling provozují cyklističtí trenéři certifikovaní organizací British Cycling. V posledních 25 letech trénovali tisíce cyklistů od úplných začátečníků až po špičkové závodníky, a všem pomáhali zlepšit jejich výkonnost. Přístup postavený na znalostech a individuálním nastavení snadno rozvíjí cyklistické dovednosti.

Tento 12týdenní tréninkový plán bude pracovat na vaší vytrvalosti, zároveň bude rozvíjet vaši práci s tempem a silou během náročných intervalových tréninků. Je vhodný, pokud chcete zlepšit svůj čas na nadcházejících závodech nebo čelit náročným výzvám.

Správná výživa během tréninku vám pomůže zesílit a úspěšně absolvovat následné závody. Užívání vhodné sportovní výživy posílí váš imunitní systém, zlepší vaši vytrvalost a podpoří nárůst svalové hmoty.

Sacharidy jsou palivem, které vaše tělo používá během tréninku a závodů. Protože jich má tělo pouze omezené zásoby, zpravidla vydrží pro aktivitu trvající do 90 minut. Pro kratší tréninky vám tak budou stačit pouze nápoje s elektrolyty, abyste zůstali hydratovaní. Nápoj High5 ZERO s elektrolyty zlepšuje hydrataci organismu, neobsahuje žádné kalorie a pomáhá tak hlídat kalorický příjem.

TÝDEN 1

Pondělí - cyklistika 1 h

Stabilní tempo. 80 - 85 ot./min. Soustředte se na pružné šlapání, udržujte vysokou frekvenci

Úterý - odpočinek

Zařadte strečink, případně jógu nebo pilates

Středa - cyklistika 1 h

Stabilní tempo. 80 - 85 ot./min. Udržujte vysokou frekvenci s rozumným úsilím

Čtvrtek - odpočinek

Strečink

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min. Udržujte vysokou frekvenci a úsilí do kopců i z kopců

Neděle - cyklistika 2 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min. Udržujte vysokou frekvenci. Najděte si cyklistickou skupinu nebo klub

TÝDEN 2

Pondělí - odpočinek

Tento týden se soustředte na vysokou frekvenci a udržení úsilí po celou dobu jízdy

Úterý - cyklistika 1 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min.

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min. Během poslední hodiny jízdy zařadte 10 m ve svižném tempu 100 - 110 ot./min. Od tohoto okamžiku budete zařazovat krátké a ostré nástupy pro zvýšení rychlosti

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min. Zařadte 2 série 5 m střídání 15 sek těžce a 45 sek lehce

Neděle - cyklistika 2 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min. Udržujte vysokou frekvenci a úsilí do kopců i z kopců

TÝDEN 3

Pondělí - odpočinek

V tomto týdnu se začněte soustředit na odpočinek a regeneraci. Po každém tréninku doplňte živiny a odpočívajte. Pravidelně zařazujte strečink

Úterý - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min.

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min. Během poslední hodiny jízdy zařadte 15 m ve svižném tempu 100 - 110 ot./min. V posledních 15 m vyšlepte na zkldnění. Soustředte se ne plynulou frekvenci šlapání

Pátek - odpočinek

Zkontrolujte kolo před víkendovými jízdami (pneumatiky, brzdy, řazení, řetěz)

Sobota - cyklistika 1 h - 1,5 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min. Zařadte 3 série 5 m střídání 15 sek těžce a 45 sek lehce. V těžkých úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Odpočívajte a regenerujte

Neděle - cyklistika 2 h

Stabilní tempo. 90 - 95 ot./min, ideálně ve skupině. Udržujte vysokou frekvenci a úsilí po celou jízdu.

Nutriční tip

Pokud používáte nápoj ZERO s elektrolyty a bez kalorií, je důležité, abyste ihned po jízdě doplnili živiny. Konzumace sacharidů po námaze podporuje regeneraci a normální funkci svalů, zatímco vysoce kvalitní syrovátkový protein pomáhá k nárůstu a udržení svalové hmoty. Užívejte regenerační nápoj jako High5 Protein Recovery nebo jídlo složené z bílkovin a sacharidů. Pro maximální efekt jej užívejte ihned po tréninku. V této situaci se hodí nápoj, který můžete snadno a rychle připravit. Pokud užíváte regenerační nápoj, dejte si za 1 - 2 hodiny vyvážené jídlo.

TÝDEN 4

Pondělí - odpočinek

V tomto týdnu absolvujte FTP test, abyste měli k dispozici vstupní hodnoty

Úterý - cyklistika 1 h

Vychutnejte si relaxační vyjíždku, ale stále šlapejte. Vyhňte se pokušení jet intenzivněji a jeďte opravdu lehce

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1 h

FTP test - 10 m lehce, poté 3 x 1 m 120 ot./min, 1 m lehce mezi sériemi.
4 m lehce, 5 m těžce. 10 m lehce, 20 m naplno,
Vyšlapání na zklidnění 10 - 15 m.
Zaznamenejte si údaje, jako výkon a tepová frekvence.
Domluvte si pomocníka, který vám bude při testu asistovat.

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 1 h

Vychutnejte si relaxační vyjíždku stejně jako v úterý.
Zkontrolujte si boty, šortky a funkční prádlo.
V případě potřeby nahradte.

Neděle - cyklistika 2 h

Lehká jízda ve skupině, relaxujte a vychutnejte si krátkou pauzu

TÝDEN 5

Pondělí - odpočinek

Pokud nemáte měřič tepové frekvence, udržujte "svižné" tempo jako pohodlně těžké, ne těžší

Úterý - cyklistika 1,5 h

30 m na zahřátí. Poté jeďte ve svižném tempu (na 95 %) 7 m, 1 m lehce, 5 m svižně, 1 m lehce, 3 m svižně, lehké vyšlapání. Během svižných úseků se snažte o 100 - 110 ot./min. Soustředte se na frekvenci šlapání. Během svižných úseků udržujte stabilní úsilí, abyste zlepšili vytrvalost

Středa - odpočinek

Doplňte strečink o několik cviků na mobilitu

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

30 m na zahřátí při 90 - 100 ot./min. 6 x 1 m na těžký převod (53X14/15) při 50 - 60 ot./min, 1 m odpočinek na lehkém převodu při 100 ot./min po každé sérii. Po 5 m odpočinku zopakujte celou sérii 6 x 1 m. Lehké vyšlapání na lehký převod při 90 - 100 ot./min. Tyto intervalové tréninky budují rychlost a výkon. Nezapomínejte na odpočinek a regeneraci.

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2 h

Stabilní tempo. 90 - 100 ot./min. Zařadte 2 x 5 střídání 15 sek těžce a 45 sek lehce. V těžkých úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Mezi sériemi jeďte lehce 5 m. Tyto intervalové tréninky budují rychlost a výkon.

Neděle - cyklistika 3 h

Jízda ve skupině, nezávodte s ostatními, ale zařadte pár těžších vyšlapů do kopce. Trénujte jezení a pití za jízdy a dodržujte správnou regeneraci.

Nutriční tip

Jízdy začínají být delší a ke konci můžete pociťovat nedostatek energie. Během delších jízd se zaměřte na hydrataci a energii. Vaše tělo vyčerpá zásoby sacharidů za 90 - 120 minut a dojde k poklesu energie, kterým vám tělo říká, že potřebuje další sacharidy, abyste udrželi tempo. Doplnění energie pomocí High5 EnergySource nebo High5 EnergyGel vám pomůže udržet výkonnost během delších jízd. Následující den navíc nebudete tak unavení.

TÝDEN 6

Pondělí - odpočinek

Odpočinek

Úterý - cyklistika 1,5 h

30 m na zahřátí. Poté jeďte ve svižném tempu (na 95 %) 8 m, 1 m lehce, 6 m svižně, 1 m lehce, 4 m svižně, lehké vyšlapání. Během svižných úseků se snažte o 100 - 110 ot./min. Soustředte se na frekvenci šlapání. Během svižných úseků udržujte stabilní úsilí, abyste zlepšili vytrvalost

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

20 m na zahřátí při 90 - 100 ot./min. 8 x 1 m na těžký převod (53X14/15) při 50 - 60 ot./min, 1 m odpočinek na lehkém převodu (53 x 20-21) při 100 ot./min po každé sérii. Po 5 m odpočinku zopakujte celou sérii 8 x 1 m. Lehké vyšlapání na lehký převod při 90 - 100 ot./min. Tyto intervalové tréninky budují rychlost a výkon. Pijte během jízdy. Nezapomínejte na odpočinek a regeneraci.

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2 h

Stabilní tempo. 90 - 100 ot./min. Zařadte 3 x 5 střídání 15 sek těžce a 45 sek lehce. V těžkých úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Protáhněte se před a po tréninku. Ihned po tréninku užívejte regenerační nápoje.

Neděle - cyklistika 3 h

Jízda ve skupině, nezávodte s ostatními, ale zařadte pár těžších vyšlapů do kopce. Dodržujte správnou regeneraci jako obvykle. Umyjte a promažte kolo.

TÝDEN 7

Pondělí - odpočinek

Zkontrolujte kolo (pneumatiky, brzdy, řetěz).
V případě potřeby vyměňte.

Úterý - cyklistika 1 - 1,5 h

30 m na zahřátí. Poté jedte ve svižném tempu (na 95 %) 9 m, 1 m lehce, 7 m svižně, 1 m lehce, 5 m svižně, lehké vyšlapání. Během svižných úseků se snažte o 100 - 110 ot./min. Soustředte se na frekvenci šlapání. Během svižných úseků udržujte stabilní úsilí, zlepšit vytrvalost

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

20 m na zahřátí při 90 - 100 ot./min. 10 x 1 m na těžký převod (53X14/15) při 50 - 60 ot./min, 1 m odpočinek na lehkém převodu (53 x 20-21) při 100 ot./min po každé sérii. Po 5 m odpočinku zopakujte celou sérii 10 x 1 m. Lehké vyšlapání na lehký převod při 90 - 100 ot./min. Pijte během jízdy. Nezapomínejte na odpočinek a regeneraci.

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2 h

Stabilní tempo. 90 - 100 ot./min. Zařadte 4 x 5 střídání 15 sek těžce a 45 sek lehce. V těžkých úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Protáhněte se před a po tréninku. Ihned po tréninku užívejte regenerační nápoje.

Neděle - cyklistika 3,5 h

Jízda ve skupině, nezávodte s ostatními, ale zařadte pár těžších výšlapů do kopce. Přemýšlejte o používání správného převodu a nejezděte na zbytečně těžký převod. Udějte 90 - 100 ot./min i za cenu použití lehčího převodu

TÝDEN 8

Pondělí - odpočinek

Začněte testovat různé značky energetických nápojů a jídel, abyste zjistili, které vám nejlépe sedí

Úterý - cyklistika 1 h

Vychutnejte si lehkou vyjízdku, ale stále šlapejte. Vyzkoušejte novou trasu

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1 h 15 min

FTP test - 10 m lehce, poté 3 x 1 m 120 ot./min, 1 m lehce mezi sériemi. 4 m lehce, 5 m těžce. 10 m lehce, 20 m naplno, Vyšlapání na zklidnění 10 - 15 m. Domluvte si pomocníka, který vám bude při testu asistovat. Výsledky by měly být lepší než minule

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 2,5 h

Klidná jízda bez větší námahy, 90 - 100 ot./min. Vyzkoušejte další novou trasu. Jedte s partákem s podobnou výkonností, abyste jel svůj trénink, ne jeho

Neděle - cyklistika 3 h

Klidná jízda stejně jako včera. Zvolte jinou trasu a ideálně stejného partáka

Nutriční tip

Pouhých 5 týdnů do závodu. Je čas promyslet nutriční strategii během závodu. Zjistěte, jaké produkty a značky budou k dispozici během závodu, nezapomínejte, že vzít si vlastní výživu také není složité a nemusíte spoléhat na pořadatele. Na občerstvovacích stanicích je k dispozici voda, ze které si můžete umíchat vlastní nápoj. Vyzkoušejte si naši nutriční strategii během delších jízd, abyste viděli, jak na vás působí a během závodu měli jistotu. Podívejte se na High5 příručku pro cyklistiku na stranu 7

TÝDEN 9

Pondělí - odpočinek

Měli byste být schopni zvýšit úroveň úsilí při svižném i stabilním tempu

Úterý - cyklistika 1,5 h

30 m na zahřátí. Poté jedte ve svižném tempu (na 95 %) 9 m, 1 m lehce, 7 m svižně, 1 m lehce, 5 m svižně, lehké vyšlapání. Během svižných úseků se snažte o 100 - 110 ot./min. Soustředte se na frekvenci šlapání. Během svižných úseků udržujte stabilní úsilí, abyste zlepšili vytrvalost

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo. 95 - 100 ot./min. Během posledních 30 m jízdy zařadte 10 m ve svižném tempu 100 - 110 ot./min. Pokuste se pro tuto jízdu najít zvlněnou trasu. Naplánujte si více jízd ve zvlněném terénu se zajímavými stoupáními. Neměla by být příliš strmá, ale spíše táhlá s možností udržet správné tempo.

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 3 h

Stabilní tempo. 95 - 100 ot./min. Zařadte 4 x 10 střídání 15 sek těžce a 45 sek lehce. V těžkých úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Nezapomínejte na regeneraci.

Neděle - cyklistika 4 h

Stabilní tempo. 95 - 100 ot./min. Zařadte 3 série 10 m ve svižném tempu. Ve svižných úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Svižné úseky byste měli zařadit na rovinatějších částech trasy, to vám umožní udržet stabilnější úsilí.

TÝDEN 10

Pondělí - odpočinek

Opět zkontrolujte kolo a nakupte, co je potřeba

Úterý - cyklistika 1,5 h

30 m na zahřátí. Poté jedte ve svižném tempu (na 95 %) 9 m, 1 m lehce, 7 m svižně, 1 m lehce, 5 m svižně, lehké vyšlapání.

Během svižných úseků se snažte o 100 - 110 ot./min.

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo. 95 - 100 ot./min. Během posledních 30 m jízdy zařadte 15 m ve svižném tempu 100 - 110 ot./min.

Pokuste se pro tuto jízdu najít zvlněnou trasu. Použijte stejnou trasu, jako minulý týden, abyste mohli porovnat výsledky

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 3 h

Stabilní tempo. 90 - 100 ot./min. Zařadte 5 x 5 střídání 15 sek těžce a 45 sek lehce. V těžkých úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min.

Neděle - cyklistika 4 h

Stabilní tempo. 95 - 100 ot./min. Zařadte 3 série 12 m ve svižném tempu. Ve svižných úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Svižné úseky byste měli zařadit na rovinatějších částech trasy. Striktně dodržujte odpočinek a regeneraci

Nutriční tip

Během dlouhých jízd si vyzkoušejte závodní nutriční strategii. Během závodu tak pro vás bude pohodlnější

TÝDEN 11

Pondělí - odpočinek

Odpočinek

Úterý - cyklistika 1,5 h

30 m na zahřátí. Poté jedte ve svižném tempu (na 95 %) 10 m, 1 m lehce, 8 m svižně, 1 m lehce, 5 m svižně, lehké vyšlapání.

Během svižných úseků se snažte o 100 - 110 ot./min.

Během svižných úseků se soustředte na udržení frekvence šlapání.

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1,5 h

Stabilní tempo. 95 - 100 ot./min. Během posledních 30 m jízdy zařadte 20 m ve svižném tempu 100 - 110 ot./min.

Pokuste se pro tuto jízdu najít zvlněnou trasu.

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 3 h

Stabilní tempo. 90 - 100 ot./min.

Zařadte 6 x 5 střídání 15 sek těžce a 45 sek lehce.

V těžkých úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Nezapomínejte na regeneraci, v této fázi přípravy je klíčová

Neděle - cyklistika 4,5 h

Stabilní tempo. 95 - 100 ot./min. Zařadte 3 série 15 m ve svižném tempu. Ve svižných úsecích zůstaňte v sedle a snažte se dosáhnout 120 ot./min. Zařadte pauzu na kávu, pokud jedete ve skupině.

Dodržujte regeneraci a odpočinek

TÝDEN 12

Pondělí - odpočinek

Odpočinek

Úterý - cyklistika 1 - 1,5 h

Poslední FTP test - 10 m lehce, poté 3 x 1 m 120 ot./min, 1 m lehce mezi sériemi. 4 m lehce, 5 m těžce. 10 m lehce, 20 m naplno,

Vyšlapání na zkldnění 10 - 15 m. Pokuste se o stejné podmínky, jako v předchozích testech. Tento test potvrdí úspěšnost přípravy a zvedne vaše sebevědomí pro nadcházející víkend

Středa - odpočinek

Odpočinek

Čtvrtek - cyklistika 1 h

Užijte si lehkou vyjíždku.

Začněte si připravovat vybavení na víkend

Pátek - odpočinek

Odpočinek

Sobota - cyklistika 1 h

Další lehká vyjíždka.

Vyčistěte a seřídte kolo, aby bylo připraveno na závod

Neděle - cyklistika

VELKÝ DEN.

Posadte se do sedla a užijte si.

Nezapomínejte šlapat a udržovat vlastní tempo

Nutriční tip

Ve dnech před závodem cukrujte. Více informací zde

NUTRIČNÍ PŘÍRUČKA PRO SILNIČNÍ CYKLISTIKU

Tato příručka pracuje s nejnovějšími vědeckými poznatky a zkušenostmi od tisíců sportovců.

Studie ukazují, že jen díky dodržování strategií z této příručky dokázali cyklisté při vytrvalostním závodě udržet tempo o 26 % déle (v porovnání se sportovní výživou, kterou běžně užívali)··· Ano, tato příručka funguje.

PALIVO PRO SPORTOVNÍ VÝKON

Sacharidy jsou vysokoenergetické palivo, které vám umožní jet rychle a daleko a vychutnat si tak vaši jízdu. Bohužel má vaše tělo pouze omezené zásoby sacharidů, které se vyčerpají přibližně po 2 hodinách jízdy. Zamyslete se nad tím, jak snadných je prvních pár hodin dlouhé jízdy ve srovnání s poslední hodinou, kdy jsou již vaše zásoby sacharidů vyčerpány. Doplnění sacharidů během jízdy pomocí sportovních nápojů a gelů zlepší vaši vytrvalost a poskytne vám energii navíc, kterou využijete především v pozdějších částech závodu.

Může se zdát, že čím více sacharidů zkonzumujete, tím lépe, ale buďte opatrní. Můžete opravdu pozřít velké množství sacharidů, ale váš trávicí systém je nedokáže dostatečně rychle zpracovat. Výzkum ukázal, že když ze sportovních nápojů a gelů přijmete více než 60 g sacharidů za hodinu, nadbytek zůstane ležet ve vašem zaživacím traktu a není vstřebán. Pokud sacharidy nejsou vstřebány do krevního oběhu, nemají žádný vliv na sportovní výkonnost. Konzumace nadbytku sacharidů může navíc způsobovat žaludeční křeče.

Chcete-li přijímat více než 60 g sacharidů za hodinu, budete muset přejít na nový typ sportovního nápoje. Doporučený příjem nápojů s fruktózou v poměru 2:1 je 90 g za hodinu. Tato schopnost dodat sacharidy navíc může mít významný vliv na vaši výkonnost ve vytrvalostním závodě.

JAK VELKÝ JE ROZDÍL

Budete-li se řídit touto příručkou, můžete vaše svaly zásobovat 90 g sacharidů každou hodinu. Během 5hodinového závodu to udělá celkem 450 g sacharidů.

Pamatujte: pokud nedokážete přijmout předepsané množství sacharidů ze sportovních nápojů a gelů, pak je 70 g sacharidů za hodinu lepší než 50 g a to je lepší než 30 g.



SNÍDANĚ PŘED ZÁVODEM

Snídaně by měla být lehká a bohatá na sacharidy, dobrými příklady jsou cereálie nebo kaše. Přibližně 60 – 90 minut před startem byste si měli dát kofein. Ten získáte díky použití adekvátního množství EnergySource X'treme podle vaší tělesné hmotnosti. Pokud máte více než 80 kg, měli byste užívat také gely obsahující kofein.



Vaše tělesná hmotnost:

40kg: 425ml 50kg: 550ml 60kg: 650ml 70kg: 750ml

80kg: 750ml + 1 Gel Plus

90kg: 750ml + 2 Gel Plus

Toto množství vám poskytne účinnou dávku kofeinu (přibližně 3 mg na kg tělesné hmotnosti). V den závodu nekonzumujte čaj ani kávu.

BĚHEM JÍZDY

Množství nápojů během závodů se bude ve velké míře odvíjet od povětrnostních podmínek. Při vysokých teplotách budete schopni vypít za hodinu 1000 ml High5 EnergySource s fruktózou v poměru 2:1, což vám zajistí dostatek tekutin, elektrolytů a 90 g sacharidů. V chladnějších podmínkách budete pít méně, což sníží váš příjem sacharidů a budete je tak muset doplnit ve formě gelů. Níže vám ukážeme, jak konkrétní množství EnergySource kombinovat s gely:



800ml: žádný gel

750ml: 1 sáček gelu za hodinu

400ml: 2 sáčky gelu za hodinu

Je důležité pít co nejvíce, abyste zůstali hydratovaní. Z gelů můžete v závislosti na vašem výběru používat High5 EnergyGel nebo IsoGel.

Vaše tělo postupně odbourává kofein z krevního oběhu. Abyste udrželi správnou hladinu kofeinu, měli byste každou hodinu jako první použít EnergyGel Plus nebo IsoGel Plus. Oba obsahují 30 mg kofeinu. Ostatní gely by pak měly být bez kofeinu.

V CÍLI



Okamžitě po konci závodu vypijte 400 ml Protein Recovery a po jedné až dvou hodinách si dejte vyvážené jídlo.

POZNÁMKA KE KOFEINU

Pokud trpíte vysokým krevním tlakem, jste těhotná nebo kojící, případně je vám méně než 18 let, neužívejte kofein. Jste-li na kofein příliš citliví a pozorujete vedlejší účinky jako nečekaně zvýšenou tepovou frekvenci, přestaňte kofein okamžitě používat. Nechcete-li kofein z jakéhokoliv důvodu používat, jednoduše používejte produkty High5 bez kofeinu.

KLÍČOVÉ PRODUKTY

ENERGYSOURCE (2:1 FRUCTOSE)



Pokročilý sportovní nápoj

- Bez kofeinu
- Sacharidy s podílem fruktózy 2:1 a klíčové elektrolyty
- Skvělá osvěžující chuť

ENERGY SOURCE X'TREME



Pokročilý sportovní drink s vysokým obsahem kofeinu

- Vysoký obsah kofeinu (300ng/l)
- Pro intenzivní jednorázovou vzpruhu (není určeno pro opakované užití během závodu)
- 2:1 fruktózová směs s klíčovými elektrolyty
- Skvělá lehká chuť

ENERGYGEL



Energetický gel s obsahem pravé ovocné šťávy a lehkou chutí

- Prověřený na nejtvrdějších světových závodech
- 26 g sacharidů
- EnergyGel (bez kofeinu)
- EnergyGel Plus (s 30 mg kofeinu)

ZERO NEUTRAL



Nejprodávanější elektrolytový drink bez kalorií ve Velké Británii

- Proměňte jakýkoli nápoj ve sportovní drink
- Zvyšte obsah elektrolytů v už existujících sportovních drincích
- Nulový obsah cukru
- Elektrolyty a vitamín C
- Neutrální chuť, žádná umělá barviva nebo konzervanty

ISO GEL



Obsahuje 23 g sacharidů a je spíše nápojem než gelem. Může se užívat i bez vody.

- Hladký, lehký a ne příliš sladký
- Pravá ovocná šťáva pro osvěžující chuť
- Prověřený na nejtvrdějších světových závodech
- IsoGel (bez kofeinu)
- IsoGel Plus (s 30 mg kofeinu)

PROTEIN RECOVERY



Ultimátní potréninkový nápoj se syrovátkovým izolátem

- Volba profesionálů po tréninku
- Obsahuje nejkvalitnější syrovátkový izolát
- Obsahuje sacharidy
- Snadno rozpustný ve vodě nebo mléce

HIGH5 BALÍČEK PRO CYKLISTIKU

Balíček High5 Race Pack obsahuje kombinaci oceňovaných produktů High5, která vám umožní dodržovat pokyny z pokročilého nutričního průvodce pro čtyřhodinové silniční závody, závody na horských kolech nebo triatlon. Zdarma získáte sportovní lahev a 4 gely. Tato sada vám ukáže, jakých výsledků lze ve vašem sportu dosáhnout za pomoci sportovní výživy nejnovější generace založené na vědeckých poznatcích, aniž byste museli utratit hodně peněz! K dispozici ve všech dobrých cyklistických obchodech a online.



Více sportů na high5nutrition.cz

HIGH5
SPORTS NUTRITION