

Aamupala

- Kisapäivänä kannattaa syödä puuroa, kananmunia, ruisleipää vihanneksia ja hedelmiä unohtamatta. Aamupalan tulee sisältää proteiinia ja hiilihydraatteja.
- Vaalea leipä tai murot eivät ole suositeltavia aamupaloja kisapäivänä .
- Muista juoda paljon vettä aamulla nestehukan ehkäisemiseksi.

Tukeva ateria 2,5-3h ennen uintia

- Tätä lähempänä syöty tukeva proteiinipitoinen ruoka painaa vatsassa raskaassa uintisuorituksessa
- Hyvää kisapäivän ruokaa ovat runsaasti proteiinia ja hiilihydraattia mutta ei liikaa rasvaa sisältävät ruoat. Esim. kana/kala/liha + peruna/riisi/pasta + kasvikset. Hampurilaisilla ja pizzalla ei kannata käydä.

1-2 h ennen uintia

- Kun uintiin on vielä 1-2h voi syödä jotain kevyttä: hedelmän, yhden leivän, kiisseliä, jugurtin, kourallisen pähkinöitä tms.
- Älä syö sipsejä tms. Jos tuntuu että tarvitset suolaa pieni määrä suolapähkinöitä tai vissyn juominen on parempi vaihtoehto.
- Jos olet syönyt tukevan aterian n. 3h ennen uintia, juominen riittää jos ei ole nälkä.

Alle 1h uintiin:

- Jos uintiin on alle tunti, älä syö enää. Jos on tarvetta lisäenergialle, juo jotain sokeripitoista. Kaakao, mehu tai mehukeitto ovat hyviä tankkausjuomia. Älä juo virvoitusjuomia.

Uinnin jälkeen:

- Vesi vanhin voitehista: vesi auttaa palautumaan suorituksesta. Juo!
- Jos olet uinut pitkä rankan matkan ja heikottaa syö heti hedelmä tai juo sokeripitoista juomaa. Myös rusinat ja pähkinät ovat hyviä palauttavia välipaloja jo ennen loppuverraa.
- Riippuen kuinka nopeasti sinulla on seuraava uinti, tankkaa alun ohjeiden mukaan.
- Pitkien tai raskaiden (esim. 400vu/sku/200 PU) jälkeen syö 1-2h tunnin ohjeiden mukaan, vaikka seuraava uinti olisi alle tunnin suorituksesta, tarvitset energiaa!

Juomat

Älä juo: vahvasti hiilihapotetut juomat, energiajuomat (K15), kahvi

Kannattaa juoda: vesi, mehut, matalahiilihappoinen kivennäisvesi

Harkiten: maito (joillain maito ei tunnu hyvältä urheilun yhteydessä) urheilujuomat (voivat sisältää kaikenmoista guaranasta kofeiiniin ja lisäaineisiin). Jos tiedät että maito tai tietty urheilujuoma sopii sinulle, voi juoda näitäkin.

HYVIN TANKATTU on puoliksi UITU!