

Výživa běžců

Základní charakteristika

- Běh - po chůzi, nejpřirozenější forma pohybu
- Vyhledávaný pro udržení kondice a zdraví
- Formy běhu
 - Kondiční
 - Závodní
 - Sprint - 100, 200 a 400 m
 - Běhy na střední tratě - 800, 1500 (2000 m dorost), 3000 m muži, silniční, přespolní běhy
 - Běhy na dlouhé tratě - od 3000 (ženy), od 5000 m (muži) výše - maratón (42195m)

Energie pro běžce

- **Sprint**
 - maximální rychlost + maximální intenzita
 - Až 30 x BM
- **Energie:**
 - Do 20 s CP a ATP
 - Zásoba ATP je asi 21 - 33 kJ, obnovuje se po 2 - 3 min.
 - 20s - 2 min. anaerobní glykolýza - tvorba ATP a laktátu
 - Tvorba asi 120 - 420 kJ
 - 2min. - 10 min. oxidativní fosforylace
 - 10 - 35 m. glykogen
 - 35 - 90 min. glykogen + tuky
 - 90 min. - 6 hod. tuky
- **Maratón**
 - energ. výdej 84 kJ/min.
 - Celkem 12 000 kJ
- **Vytrvalostní běh**
 - 1000 - 5000 x BM

Běh	kJ/kg.min	kcal/kg.min
Běh rychlostí 8 km/h po rovině	0,574	0,137
v mírně zvlněném terénu	0,582	0,139
ve zvlněném terénu	0,595	0,142
v kopcovitém terénu	0,616	0,147
Běh rychlostí 9 km/h po rovině	0,651	0,156
v mírně zvlněném terénu	0,659	0,158
ve zvlněném terénu	0,672	0,161
v kopcovitém terénu	0,693	0,165
Běh rychlostí 10 km/h po rovině	0,728	0,174
v mírně zvlněném terénu	0,737	0,176
ve zvlněném terénu	0,749	0,179
Běh rychlostí 11 km/h po rovině	0,805	0,192
v mírně zvlněném terénu	0,814	0,194
ve zvlněném terénu	0,826	0,197
Běh rychlostí 12 km/h po rovině	0,883	0,210
v mírně zvlněném terénu	0,891	0,213
Běh rychlostí 13 km/h po rovině	0,960	0,229
v mírně zvlněném terénu	0,960	0,231
Běh rychlostí 14 km/h po rovině	1,037	0,248
Běh rychlostí 15 km/h po rovině	1,114	0,266
Závodní maratón	1,306	0,312

Doporučené dávky energie a živin

- **Bílkoviny**
 - 1,2 - 1,4 g /kg vytrvalci
 - až 1,8 g/kg u maratonců (hradí asi 5 - 10 % E)
- **Sacharidy**
 - 6 - 10 g/kg
- **Energetický výdej** u běhů na dlouhé tratě 3000 - 6000 kcal (12 600 - 25 200 kJ)

	Potřeba energie (kJ)	Potřeba Bílkovin (g/kg)	Sacharidy	Proteiny	Tuky
Atleti běžci	15 500	1,6	60%	15%	25%
Atleti maratonci	10 500	1,7	60%	15%	25%

7 denní tréninkový plán pro sacharidovou superkompenzaci (vytrvalostní trénink mírné až střední intenzity)

Čas před soutěží	trvání a intenzita tréninku	množství sacharidů
šestý den	90 min. při 70-75% VO_2 max	50% energie (4-5g/kg)
pátý den	40 min. při 70-75% VO_2 max	50% energie (4-5g/kg)
čtvrtý den	40 min. při 70-75% VO_2 max	50% energie (4-5g/kg)
třetí den	20 min. při 70-75% VO_2 max	70% energie (10g/kg), tekutiny
druhý den	20 min. při 70-75% VO_2 max	70% energie (10g/kg), tekutiny
jeden den	odpočinek	70% energie (10g/kg), tekutiny
den soutěže	odpočinek před soutěží	2-3 hod. před výkonem na sacharidy bohaté jídlo, 15-30 minut před výkonem také + tekutiny

Výživa před, při a po závodu

- Jídlo před závodem
 - Běh => energie z glykogenů a tuků - viz sach. superk.
 - Jídlo před závodem nezvyšuje zásoby glykogenů, slouží jako zdroj energie a pro udržování glykémie
 - 2 hod. před - lehce stravitelné sacharidové jídlo
 - Aby byl žaludek a střeva v době výkonu prázdná
 - Lze lehce stravitelné energetické gely

Výživa před, při a po závodu

- Jídlo při závodu
 - 30 - 60 g S/hod.
 - Pravidelně doplňovat každých 15 - 20 minut
 - Ovoce, energ. gely, tyčinky
 - Tekutiny
 - Každých 15 - 20 minut 125 - 250 ml tekutin
 - 600 - 1200 ml/hod. 6 - 8 % sport. nápoje
 - Druh tekutin: v závislosti na délce výkonu
 - Do 60ti min. voda
 - Nad 90 min. hypotonické sportovní nápoje
 - Popř. doma vyrobené nápoje (500 ml čaje , 1 lžička citr. šťávy, 40 - 60 g hroznového cukru, 1 - 3 g mořské soli)

Výživa před, při a po závodu

■ Po závodu

- 1,0 - 1,5 g sacharidů/kg každé 2 hodiny (dohromady 6 - 8 hodin)
- Poměr S:B = 3g:1g

■ Tekutiny

- Ředěné džusy, ovoce s vysokým obsahem vody, voda
- Speciální sportovní nápoje - izotonické
- Množství dle ztráty hmotnosti

Problémy s trávením

- 30 - 50 % vytrvalostních sportovců reagují na jídlo podané před a během tréninku nepříjemnými reakcemi GIT
 - Žaludek a horní část GIT (pálení žáhy, zvracení, nadýmání, těžký žaludek, bolesti žaludku)
 - Střevo a dolní část GIT (plynatost, střevní křeče, nucení na stolicí, průjem)