INTRODUCCIÓN

En cualquier prueba exigente es fundamental contar con unas reservas de glucógeno óptimas, que nos permitan "tirar" en momentos clave de la prueba y retrasar al máximo la aparición de la fatiga

Vamos a intentar seguir durante toda la semana previa a la prueba una dieta alta en hidratos de carbono (en torno al 60-70% de las calorías totales), mientras que las sesiones de entrenamiento se van bajando de duración progresivamente, de manera que cada dos días se van reduciendo a la mitad, hasta llegar al día previo a la prueba en el que no se entrena.

RECOMENDACIONES

En general, una norma importante es aprovechar las 2 horas siguientes a la realización del ejercicio, ya que la velocidad de formación de glucógeno alcanza su punto máximo. Así en las dos horas siguientes al entrenamiento hay que consumir una comida rica en hidratos de carbono de alto índice glucémico como glucosa, sacarosa, arroz, patata cocida, pasta, ya que éstos se transforman en glucógeno mucho más rápidamente que aquellos con bajo índice glucémico. Es aconsejable acompañarlos de algo de proteína o ya que se potencia el efecto de los HC con el de los aminoácidos sobre el papel de la insulina en la formación del glucógeno muscular y de las proteínas musculares, así además de aumentar nuestras reservas de glucógeno, repararemos el daño muscular que se produce siempre durante el ejercicio.

Lo ideal sería tomar nada más terminar el entrenamiento un batido con hidratos de carbono de alto índice glucémico con proteínas de rápida absorción y alta calidad como las de suero de leche.

Los batidos que vienen en "polvos" son muy recomendables, ya que son fáciles de preparar y los líquidos son más fáciles de ingerir cuando no tenemos mucho apetito, situación muy habitual después de realizar ejercicio.

Si preferimos alimentos naturales una buena opción sería un arroz con leche, ya que contiene azúcar y arroz (ambos HC de alto índice glucémico) y las proteínas de la leche (mejor si es desnatada) o un par de barritas de cereales (HC) más un vaso de leche desnatada (proteínas).

¿Cómo nos organizamos la comida el resto del día? Básicamente incluyendo hidratos de carbono en todas las comidas, así un menú tipo sería:

Desayuno:

- Un vaso grande de zumo de naranja
- 2 tostadas con miel o aceite con tomate o un bol grande de cereales con leche desnatada
- Un vaso de leche desnatada y un plátano

Media mañana:

- 2 piezas de fruta, plátano, kiwi, melocotón, melón,

Comida:

- Ensalada abundante de lechuga, tomate, pepino, maíz, aceitunas, etc
- Plato de pasta o arroz
- 2 filetes de pollo o pavo plancha

Media tarde:

- 2 piezas de fruta tipo sandía, pera, paraguaya o una barrita energética

Cena:

- Ensalada o verdura hervida
- Arroz o patatas cocidas
- Pescado a la plancha
- Lácteo

EN GENERAL, TODA LA SEMANA MINIMO 2 LITROS DE AGUA

24 H. PREPRUEBA

CENA DEL VIERNES

- Igual que la general

DESAYUNO (SI LA PRUEBA ES A LAS 8) ACBAR EL DESAYUNO A LAS 6:30

- Zumo de naranja
- 2 tostadas con aceite con tomate o un poco de mantequilla con mermelada o
- Un bol grande de cereales con leche desnatada
- Un vaso de leche desnatada con café o sola

COMIDA SI LA PRUEBA ES A LAS 18:00

- DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA IGUAL QUE EL GENERAL

COMIDA: 13:30

- Ensalada
- Plato de pasta con tomate sin especies o con aceite y tomate. Queso rallado si nos gusta
- 2 filetes de pollo plancha
- Postre lácteo

16:00 barrita energética con hidratos de carbono (probada previamente) o plátano o ½ sándwich de jamón y queso sin tostar y sin mantequilla y si hay sueño un café

La ultima hora antes de la prueba beber solo un poco de agua nunca bebidas con azucar