

spis dig maraton-klar

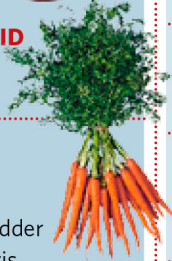
DIN UGEPLAN

SKAL DU LØBE COPENHAGEN MARATHON, så er du lige nu i gang med at tælle ned – både på løbeturene og i forhold til din kost. Men hvordan forbereder du dig bedst muligt i ugen op til løbet?

Se det som ugen op til ek-samen – du kan dit stof, har kilometer i benene, og din krop er klar til at løbe de 42,2 km. Det, kroppen har brug for nu, er ro og stabilitet. Derfor skal du skære ned på kilometerne og hvile mest muligt. Kosten skal også være i orden, men det er vigtigt, at du ikke ændrer kostvaner fuldstændig i ugen op til et løb.

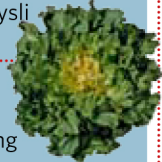
Spiser du i forvejen nogen-lunde sundt, vil kostplanen på disse sider toptune din krop til løbet og fylde dine sukker-depoter effektivt op. Ligger planen langt fra din nuværende kost, skal du til gengæld ikke begynde at lægge kosten radikalt om nu. Der er eksempler på løbere, der har klaret sig dårligt, fordi de har sultet sig eller proppet sig med kulhydrater op til et løb.

Gå jævnlgt på vægten i denne uge og sørg for, at du ikke taber dig for meget. Det er vigtigt, at kroppens energilager er fyldt helt op. Du bruger mindst 3500 kcal på et maraton (det er et halvt kilo rent fedt!). Læg også en væskeplan og hold dig til den. På selve løbedagen skal du mindst drikke 500 ml sportsdrik om morgenen og 150 ml sportsdrik hver 5. km.

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
DEN 19. MAJ	DEN 20. MAJ	DEN 21. MAJ
MORGENMAD Havregryn Skummetmælk Banan  MELLEMMÅLTID Frugt FROKOST En lille portion pasta eller ris Blandede grøntsager Kyllingebryst MELLEMMÅLTID 2 kugler Kur Delight 1 appelsin  MIDDAG 150 g magert oksekød Grøn salat 1 kogt majscolbe 1 stk. brød eller ris AFTENSNACK 1 proteinshake HVAD ER DET GODT FOR? Hvis du følger et maratonprogram, skal du skære ned på træningen i denne uge, så du har kræfter til at løbe igennem på søndag. Du skal altså spise lidt mindre og gerne mest proteiner først på ugen og kulhydrater senere efter systemet: Først tømmer du dine sukkerdepoter, og så fylder du dem helt op.	MORGENMAD Æg Grovbrød Friskpresset juice MELLEMMÅLTID Frugt En håndfuld mandler FROKOST Pitabrød med tun Salat Tomat  MELLEMMÅLTID Frugt  MIDDAG Grillet fisk Broccoli, gulerødder En lille portion ris AFTENSNACK 1 proteinshake HVAD ER DET GODT FOR? Der er ikke mange kulhydrater i din kost i dag, så du kan godt opleve at blive rigtig godt gammeldags sulten. Meningen er, at dit system tømmes for kulhydrater lige nu for så at blive proppet med dem op til maratonet. Hold dig på måtten, du skal nok føle dig mæt og tilfreds senere på ugen.	MORGENMAD Omelet Masser af grønt drys og tomat og peberfrugt  MELLEMMÅLTID 1 håndfuld nødder og rosiner  FROKOST Stor salat med tun eller rejer 2 stk. frugt  MELLEMMÅLTID Frugt MIDDAG Wokret med kalkun og masser af grøntsager  AFTENSNACK 1 skive groft brød med hytteost HVAD ER DET GODT FOR? Dine kulhydratdepoter er under fortsat „angreb”. Sørg for at hvile dig i ugen op til løbet. Hvis ovenstående kost ligger meget langt fra din normale kost, så modificer, hvor det er nødvendigt. Hvis du f.eks. ellers aldrig spiser rosiner eller tørret frugt, så spring det over. En håndfuld tørret frugt kan give rigtig meget „gang” i maven, så undlad eksperimenter.

Har du sommerfugle i maraton-maven? Så få dem til at falde til ro med denne kostplan, der sikrer dig flest mulige ressourcer til dit store løb. Vi tæller ned til maraton sammen med dig.

Af **Christina Bølling** Konsulent klinisk diætist **Maiken Beck**

TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	MARATON
DEN 22. MAJ	DEN 23. MAJ	DEN 24. MAJ	DEN 25. MAJ
MORGENMAD Mysli Skummetmælk Smoothie med proteinpulver 1 glas friskpresset juice  MELLEMMÅLTID Grovbolle med ost Banan  FROKOST 1 stor grov salat med bønner, pasta og tun 1 stykke rugbrød MELLEMMÅLTID Frugt 1 stor portion mager yoghurt med mysli  MIDDAG Pasta med kylling Salat Frugtsalat til dessert AFTENSNACK 1 proteinshake HVAD ER DET GODT FOR? Løb kun en lille tur på 15 minutter i dag og i morgen, så du har „krudt” i benene på søndag. Du skal have godt med kulhydrater. Faktisk er dagens menu 70 pct. kulhydrater, så dine muskler og øvrige glykogendepoter bliver fyldt godt op. Sørg for at drikke rigeligt med vand.	MORGENMAD Grovbrød med mager ost Frugt  MELLEMMÅLTID Smoothie med proteinpulver FROKOST 1 portion hytteost med tomat, agurk og purløg på rugbrød  MELLEMMÅLTID Smoothie  MIDDAG Pasta med sugo og fisk (sugo er pureret tomatsovs) AFTENSNACK 1 stk. grovbrød med ost HVAD ER DET GODT FOR? Du får stadig mange kulhydrater, men også proteiner til musklerne. Det, du skal passe på fra nu af, er for mange fibre. Det kan godt give uro i maven under løbet – og det er meget irriterende. UNDGÅ: Alkohol, rødt kød, kager, unødigt anstrengelse, hård træning og stress i ugen op til dit store løb	MORGENMAD Mysli med mælk Æg  MELLEMMÅLTID 1 banan 1 håndfuld mandler og rosiner  FROKOST Pastasalat med tomat, oliven og skinke MELLEMMÅLTID 2 stk. brød med marmelade Frugt  MIDDAG (SENEST KL. 18) Kylling Pasta Salat Frugtsalat til dessert AFTENSNACK 1 proteinshake HVAD ER DET GODT FOR? Det, du spiser i dag og de næste 24 timer, skal være 1) nemt at fordøje og 2) proppet med kulhydrater, så du får benzin til at løbe langt uden krise. Tag en smoothie sen aften dagen før løbet. Bland den af 1 dl fromage fraiche og 1 dl yoghurt og frugt. NB! Drik mindst en liter sportsdrik i løbet af dagen (dagen før maraton). Og spis ingenting efter kl. 18.	MORGENMAD (KL. 6.30) Mysli med mælk Banan Mindst 500 ml sportsdrik Kaffe (meget vigtigt!)  UNDERVEJS 150 ml sportsdrik ved vækststationerne suppleret med vand Sportsgel (hvis du er vant til at bruge det) ved 25 km og 35 km. HVAD ER DET GODT FOR? Kulhydraterne sidder tæt i de fødevarer, du skal have i dag. Dvs. at de ikke fylder ret meget i maven, samtidig med at de giver mest mulig energi til musklerne. Undlad at spise noget som helst på løbsdagen, som du ikke plejer at spise – du risikerer, at maven eksploderer, og diarre er ikke sjovt, slet ikke midt i et løb. NB! Kaffen sammen med morgenmåltidet er vigtig, så du når at komme på toiletet, før du skal løbe tre-fire timer i træk.