

Pour être à son meilleur avant un événement d'importance : quoi manger la semaine précédente¹

Avec quelques jours avant une activité exigeante, vous vous questionnez sur votre préparation finale. Devriez-vous vous gorgerez de « carbs », essayer votre nouveau gel ?

Allez-y avec des carbs

Une semaine avant votre événement, la consommation d'aliments riches en carbs sont de mise. Le glycogène, produit par les carbohydrates, gonfle vos réserves d'énergie et ils doivent occuper une bonne partie de votre alimentation. Consommez de 3 à 5 grammes par jour pour chaque livre que vous pesez (ex environ 600 grammes pour un cycliste de 68 Kg). Ces précieux carbs ne se retrouvent pas uniquement dans les pâtes et le riz, mais également dans le yogourt, les pommes et le lait au chocolat.

Accordez-vous des permissions, avant un événement majeur, mangez ce que vous ne consommez pas normalement, faites-vous plaisir !

NE COUPEZ PAS LES CALORIES

Vous pouvez diminuer votre entraînement, mais pas votre alimentation. Il est tout aussi important de continuer de manger normalement les journées précédant cette sortie spéciale. S'assurer de manger suffisamment, vous assure de maintenir un niveau d'énergie maximal. Ne vous surprenez pas de prendre de 1 à 2 Kg cette semaine-là. Et vous aurez besoin de cette énergie que vous perdrez au cours de votre sortie!

La semaine précédent cette sortie : mangez et buvez souvent

Mangez à toutes les 3 heures, buvez et mangez dans la demi-heure suivant vos sorties préparatoires. Vous garder ainsi un taux de sucre stable et ce qui vous évitera d'aller piger dans vos réserves. Et rappelez-vous, le glycogène est davantage absorbé par les cellules dans les 30 minutes suivant une activité physique.

Mangez des protéines est aussi important. Le ratio suggéré est de 4 carb pour 1 de protéine. Par exemple, une tasse de yogourt écrémé avec 30 grammes de carbs et 6 grammes de protéine est un lunch idéal.

Enfin, évitez les expérimentations tardives

Jouez les valeurs sûres dans les dernières journées menant à cette activité et ne changez rien à votre alimentation ans les jours menant à un événement d'importance. Pas de chance à prendre avec votre système...

¹ Adapté de Marianne McGinnis. http://www.bicycling.com/training-nutrition/nutrition-weight-loss/race-day-guarantee?cm_mmc=BicyclingNL_-_03182011_-_trainingandnutrition_-_race_day_guarantee