

〈トレーニング期の食事例〉

(エネルギー1,263kcal、炭水化物187g)



〈試合前日の夕食及びグリコーゲンローディング後半の食事例〉

(エネルギー1,198kcal、炭水化物223g)



2 試合当日の食事

技は習得済み、体作りも完了。あとは最高のパフォーマンスを行うためのエネルギー源を試合時間に合わせて、満たんにすることが勝つことにつながります。

- エネルギー源である炭水化物を体に満タンにする。
- ビタミンB₁・Cの補給
エネルギーをスムーズに生み出し、疲労物質の乳酸を分解するビタミンB₁、ストレスに対抗するビタミンCを十分に補充する
- 発汗にそなえた水分摂取
- 試合時刻に合わせた食事摂取を行う