

1日1試合の場合

エ…エネルギー
炭…炭水化物

試合開始3～4時間前



試合開始時刻

試合開始2～3時間前



試合開始1～2時間前



30分前



1日2試合以上の場合

試合終了後、ただちに次の試合を行うためのエネルギー源を取り込みます。(P4写真①・②・③)

実力が似かよっていれば戦うエネルギー源が体内に多い方が勝てるからです。

試合日のお弁当

炭水化物、ビタミンB1とCを小さくまとめて、いつでもつまめるものを！

お弁当例1

(エネルギー1,381kcal、炭水化物218g)



お弁当例2

(エネルギー1,556kcal、炭水化物157g)

