



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 kilometre 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 sukkerdepoter 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	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	MARATON
DEN 19. MAJ	DEN 20. MAJ	DEN 21. MAJ	DEN 22. MAJ	DEN 23. MAJ	DEN 24. MAJ	DEN 25. MAJ
<p>MORGENMAD Havregryn Skummetmælk Banan</p> 	<p>MORGENMAD Æg Grovbrød Friskpresset juice</p>	<p>MORGENMAD Omelet Masser af grønt drys og tomat og peberfrugt</p> 	<p>MORGENMAD Mysli Skummetmælk Smoothie med proteinpulver 1 glas friskpresset juice</p> 	<p>MORGENMAD Grovbrød med mager ost Frukt</p> 	<p>MORGENMAD Mysli med mælk Æg</p> 	<p>MORGENMAD (KL. 6.30) Mysli med mælk Banan Mindst 500 ml sportsdrik Kaffe (meget vigtigt!)</p> 
<p>MELLEMMÅLTID Frukt</p>	<p>MELLEMMÅLTID Frukt En håndfuld mandler</p>	<p>MELLEMMÅLTID 1 håndfuld nødder og rosiner</p> 	<p>MELLEMMÅLTID Grovbolle med ost Banan</p> 	<p>MELLEMMÅLTID Smoothie med proteinpulver</p> 	<p>MELLEMMÅLTID 1 banan 1 håndfuld mandler og rosiner</p> 	<p>UNDERVEJS 150 ml sportsdrik ved væskestationerne suppleret med vand Sportsgel (hvis du er vant til at bruge det) ved 25 km og 35 km.</p>
<p>FROKOST En lille portion pasta eller ris Blandede grøntsager Kyllingebryst</p>	<p>FROKOST Pitabrød med tun Salat Tomat</p> 	<p>FROKOST Stor salat med tun eller rejer 2 stk. frugt</p> 	<p>FROKOST 1 stor grov salat med bønner, pasta og tun 1 stykke rugbrød</p>	<p>FROKOST 1 portion hytteost med tomat, agurk og purløg på rugbrød</p>	<p>FROKOST Pastasalat med tomat, oliven og skinke</p>	<p>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.</p>
<p>MELLEMMÅLTID 2 kugler Kur Delight 1 appelsin</p> 	<p>MELLEMMÅLTID Frukt</p> 	<p>MELLEMMÅLTID Frukt</p>	<p>MELLEMMÅLTID Frukt 1 stor portion mager yoghurt med mysli</p> 	<p>MELLEMMÅLTID Smoothie</p> 	<p>MELLEMMÅLTID 2 stk. brød med marmelade Frukt</p> 	<p>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.</p>
<p>MIDDAG 150 g magert oksekød Grøn salat 1 kogt majscolbe 1 stk. brød eller ris</p>	<p>MIDDAG Grillet fisk Broccoli, gulerødder En lille portion ris</p>	<p>MIDDAG Wokret med kalkun og masser af grøntsager</p>	<p>MIDDAG Pasta med kylling Salat Frugtsalat til dessert</p>	<p>MIDDAG Pasta med sugo og fisk (sugo er pureret tomatsovs)</p>	<p>MIDDAG (SENEST KL. 18) Kylling Pasta Salat Frugtsalat til dessert</p>	<p>NB! Kaffen sammen med morgenmåltidet er vigtig, så du når at komme på toiletet, før du skal løbe tre-fire timer i træk.</p>
<p>AFTENSNAK 1 proteinshake</p>	<p>AFTENSNAK 1 proteinshake</p>	<p>AFTENSNAK 1 skive groft brød med hytteost</p> 	<p>AFTENSNAK Pasta med kylling Salat Frugtsalat til dessert</p>	<p>AFTENSNAK 1 stk. grovbrød med ost</p>	<p>AFTENSNAK 1 proteinshake</p>	
<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	
				<p>UNDGÅ: Alkohol, rødt kød, kager, unødigt anstrengelse, hård træning og stress i ugen op til dit store løb</p>		

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**