

DÉLKA ZATÍŽENÍ	POTŘEBA S	DOPORUČENÝ PŘÍJEM S	DRUH S	POZN.
< 45 min	NE			Příjem S nezvyšuje výkonnost
45-75 min	NE / velmi malé množství	kontakt s ústy! do 30 g	sacharóza, glukóza, maltodextrin	Oxidační kapacita organismu při příjmu glukózy < 1 g.min ⁻¹
1-2 hod.	malé množství	30-60 g.h ⁻¹	glukóza	
2-3 hod.	střední množství	50-70 g.h ⁻¹	glukóza, fruktóza, maltodextrin	
> 3 hod.	vysoké množství	60-90 g.h ⁻¹	důležitý kombinovaný příjem!!	Oxidační kapacita organismu při kombinovaném příjmu S (glukóza + fruktóza; maltodextrin + fruktóza) 1,2-1,75 g.min ⁻¹

REGENERACE		MNOŽSTVÍ S/B DEN	POZN.
časná regenerace	0-30 min	1,5 g.kg ⁻¹ S	při vyčerpání glykogenu
	0- 4(6) hod.	~1,2 g.kg ⁻¹ hod. ⁻¹ S	rozdělené do pravidelných dávek (15-30 min.)
	0-3 hod.	8-10 g EAK nebo 15-25 g B s obsahem EAK	B by měly vždy obsahovat EAK
		~ 0,8 g.kg ⁻¹ hod. ⁻¹ S + 0,2-0,4 g.kg ⁻¹ hod. ⁻¹ B	
denní regenerace	5-7 g.kg ⁻¹ den ⁻¹	Denní lehký trénink (středně dlouhé trvání, nízká intenzita) - 1 tréninková jednotka/den nevytrvalostní sporty, koordinačně estetické sporty, kolektivní sporty	
	7-12 g.kg ⁻¹ den ⁻¹	Denní vytrvalostní trénink nebo rychlostně vytrvalostní – intervalové tréninky (např. běh 10×200 m s meziklusem, kolektivní sporty - turnaje s více zápasy/den) - 2 tréninkové jednotky/den	
	10-12 g.kg ⁻¹ den ⁻¹	Extrémní denní vytrvalostní zatížení. Vícefázový trénink - 4-6 hod/den	
	6-7 g.kg ⁻¹ den ⁻¹	Silový trénink	

ČAS PŘED ZATÍŽENÍM	MNOŽSTVÍ S	POZN.
3 dny	8-10 g.kg ⁻¹ den ⁻¹	cíl → optimalizace glykogenových rezerv; S - střední a vysoký GI
36-48 hod.	10-12 g.kg ⁻¹ den ⁻¹	<i>alternativa pokud není možné dodržet 3denní přípravu;</i> <i>S - vysoký GI</i>
2-4 hod.	200-300 g	S - střední a vysoký GI; podíl bílkovin a tuků by měl být minoritní; je vhodné S a B kombinovat
1-4 hod.	1-4 g.kg ⁻¹ (1-2 g.kg ⁻¹ S + 0,15-0,25 g.kg ⁻¹ B)	
30-90 min	~ 1g.kg ⁻¹	příjem aminokyselin vhodný u silových disciplín; příjem energie (S, B) individuální
60 min	individuální	

		ČAS	MNOŽSTVÍ	VHODNÉ NÁPOJE POZNÁMKY
před zahájením zatížení	4 hod.	5-7 ml.kg ⁻¹	voda, hypotonický nápoj ideální obsah sodíku 300-600 mg/l Na	
	2 hod.	3-5 ml.kg ⁻¹		
	5-10 min	~5 ml.kg ⁻¹ (300-400 ml)		
Během zatížení (délka trvání zatížení)	30 min	V závislosti na charakteru zatížení - individuální 600-1200 ml.h ⁻¹ Cíl pro aerobní aktivitu: míra dehydratace by neměla překročit 2 % Pro anaerobní, rychlostní a silové aktivity 3-4 %	do 30 min NENÍ NUTNÉ pít hypotonický nápoj (1-3 hod) isotonický nápoj u zatížení přes 3 hodiny při nadměrném pocení důraz na příjem sodíku (300-600 mg/l) koncentrace jednoduchých sacharidů v nápoji ≤ 8 % (≤ 80g/l)	
	30-60 min			
	1-3 hod.			
	Přes 3 hod.			
Po skončení zatížení	do 6 hodin	doplnit 120 - 150 % ztracené hmotnosti	Voda, hypertonický nápoj (zdroje sacharidů). Při nutnosti rychlé rehydratace důležitý obsah sodíku ~200-400 mg/l)	