



# SPORDITOIT SUUSARAJAL

Suusatamine on üks suurima energiakuluga vastupidavusspordialasid. Suusatajat iseloomustab hea aeroobne töövõime ning keskmisest kõrgem maksimaalne hapnikutarbimine (VO2 max). **Murdmaasuusataja energiakulu ööpäevas võib olla 4000 kuni isegi 7000 kilokalorit (kcal).** Energiavarude kogumiseks tuleb oskuslikult puhata ning targalt toituda.

Suurte koormustega harjutades pole võimalik saada vajaminevat energiat ainult tavatoidust.

Intensiivse pingutuse ajal piisab lihasglükogeeni varudest 90 minutiks. Seetõttu peaks pikemas trennis olema kaasas spordijook või energiageelid. **Talvel jahtunud spordijooist ainuüksi ei piisa. Seetõttu soovitame spordijooigiga vaheldumisi manustada isotoonilisi energiageele.** Raskemas trennis peletab väsimust kofeiiniga energiageel. "On vana aja tendents, et trennis söövad nõrgad ja kõvemad tegijad söövad hiljem. **Pikkadel treeningutel tuleks kindlasti praktiseerida söömist**" soovitab Peeter Kümmel

## MIDA MILLAL MIKS



### VALMISTU!

**GO Energy** laadimisjook päev enne pikemat suusasõitu. Kui oled suuskadel järjest juba üle 3 tunni, siis on energialaadimine väga oluline!



### RAJALE KAASA

Kiire energialaeng **20-30 minutiks: GO energiageel.** Jahe jook väljub maost kiiremini. Seega eelista külma ilmaga geeli spordijooigile. Pikema trenni viimasel neljandikul või enne lühemat intensiivset pingutust (suusasprinter enne starti) sobib **ergutamiseks Topeltespresso energiageel.**



### TRENNIKAASLANE

Kalorivaba SiS GO Hydro sisaldab piisavalt soola, kaltsiumi ning magneesiumi. Kasuta mägedes treenimisel, jõusaalis ning sooja ilmaga.



### VEDELIK + MINERAALID + ENERGIA

**GO Electrolyte** spordijook pikema treeningu

ajal. Kuna selles pole grammigi suhkrut, kestab joogi mõju kauem. [Eesti meeste murdmaasuusatamise koondise eelistus.](#)



### PREEMIA PEALE TRENNI

Alati pole võimalik taastusjooki pulbrist segada. Võta sel puhul vadakuvalgu geel **WHEY20.** Sisaldab 20 g vadakuvalku, sh 7g BCAA-d.



### PEALE RASKET TRENNI

**REGO** taastusjook peale rasket trenni. Sisaldab võrdset 20 g süsivesikuid ja valku. Suusataja immuunsüsteem on külmas harjutamisel haigustele vastuvõtlikum, seega on kiire taastumine väga tähtis.

**PEETER KÜMMEEL: "ON VANA AJA TENDENTS, ET TRENNIS SÖÖVAD "LÖDIPÜKSID" JA KÕVEMAD TEGIJAD SÖÖVAD HILJEM. PIKKADEL TRENINGUTEL TULEKS KINDLASTI PRAKTISEERIDA SÖÖMIST."**