

Dieta nartorolkarza

Autor: Zbig - 04/25/2016 17:33

Witajcie!

Nie wiem, czy był już poruszany temat odrzywania się nartorolkarzy i rolkarzy terenowych.

Jeśli znacie jakiś ciekawe diety, które pomagają w dobry sposób funkcjonować organizmowi podczas treningu i po, to chętnie poczytam.

=====

Odp: Dieta nartorolkarza

Autor: Matek - 04/25/2016 20:37

Bardzo fajny temat i to moim zdaniem na stronę główną. Sam jestem ciekaw czy są jakieś specjalne wskazówki dla nartorolkarzy i narciarzy biegowych.

=====

Odp: Dieta nartorolkarza

Autor: Alicja - 04/25/2016 20:45

Dla narciarzy biegowych są.

Natomiast to zależy od cyklu, czy jest się w fazie trenowania siły, wytrzymałości, czy roztrenowania, czy w środku sezonu startowego.

I od zawodnika, czy musi zredukować tkankę tłuszczową itp.

=====

Odp: Dieta nartorolkarza

Autor: Matek - 04/26/2016 09:49

No widzisz. Czyli zakładam, że dla nartorolkarzy będzie dość zbliżona. Może warto byłoby bliżej się przyjrzeć temu tematowi z podziałem jaki podałaś?

=====

Odp: Dieta nartorolkarza

Autor: Zbig - 04/26/2016 17:29

Mamy pełny wgląd na forum, jak kto jeździ.

Myślę, że można tak ogólnie podpowiedzieć o dietach, a każdy dopasuje do swoich potrzeb.

Jeśli chodzi o mnie to tkankę tłuszczową mogę jeszcze zredukować, a siła i wytrzymałość, też się przydadzą.

Moim minusem jest to, że lubię czasem, a nawet zbyt często zjeść coś słodkiego, więc to co stracę na kilometrach nadrabiam słodyczami, ale nie jest tak źle z wagą. Myślę że teraz, jak będzie cieplej i długi dzień to będę częściej jeździć.

=====

Odp: Dieta nartorolkarza

Autor: Matek - 04/28/2016 12:31

Hehe, Zbig mam tak samo ze słodyczami 😊

=====