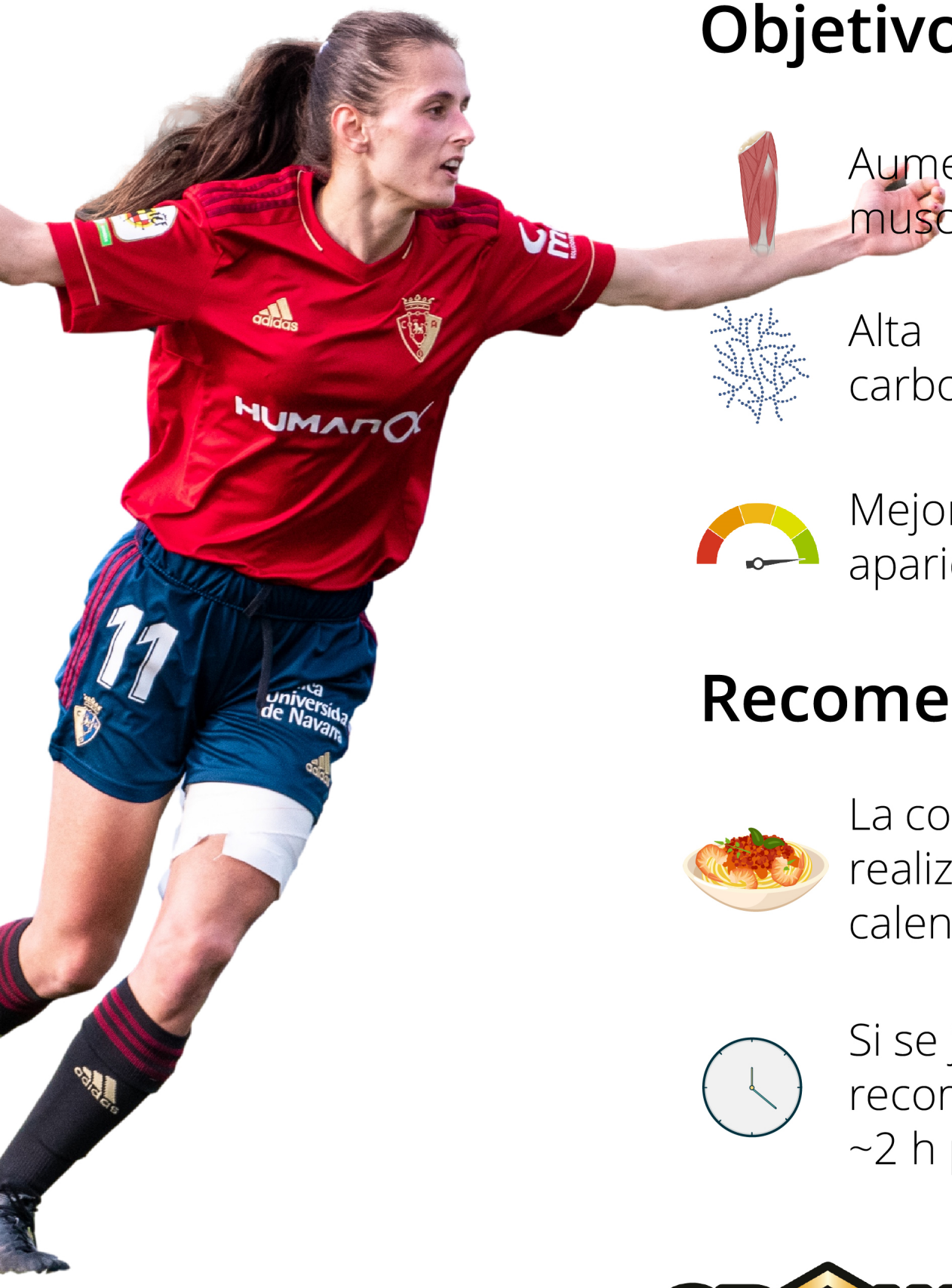
COMIDA EL DÍA DE PARTIDO



Objetivo de la comida:

Aumentar los depósitos de glucógeno muscular y hepático.

Alta disponibilidad de hidratos de carbono durante el partido.

Mejorar el rendimiento al retrasar la aparición de fatiga.

Recomendaciones:

La comida principal previa al partido se realizará 3-4 h antes del calentamiento.

Si se juega a las 18:00 o en adelante se recomienda introducir una merienda ~2 h pre-calentamiento.

futboleras

CROWN SPORT NUTRITION

INNOVA Instituto de la Salud y el Deporte

BÁRBARA SÁNCHEZ DIETISTA-NUTRICIONISTA

+INFO: nutricion-deportiva@futboleras.es