Το αγωνιστικό μου πλάνο

Χρόνος - Στόχος

_____ : _____ : _____

Συμπλήρωσε τα προσωπικά σου όρια και τις ποσότητες με βάση την προετοιμασία σου και όσα έχεις δοκιμάσει.

01 Περάσματα

Σημείο	Χρόνος (εύρος)
5 km	
10 km	
15 km	
21,1 km	
25 km	
30 km	
35 km	
40 km	
42,195 km	

02 Εκκίνηση και checkpoints

Έως το: _____ km

Όχι γρηγορότερα από: _____ min/km

Παλμοί έως: _____ bpm

Checkpoint (km)	Ανώτατοι παλμοί (bpm)

Ανηφόρες - όριο παλμών: _____ bpm

Στα τελευταία _____ χλμ αυξάνω τον ρυθμό εφόσον: _____

03 Τροφοδοσία

Στόχος υδατανθράκων: _____ g/ώρα

Gel / προϊόν	g υδατ. ανά μερίδα	Μερίδες αγώνα

Επιπλέον gel: _____

Πρώτο gel στο: _____ λεπτό Κάθε: _____ λεπτά

04 Ενυδάτωση

Πλάνο υγρών: _____ ml/ώρα

Ποσότητα ανά σταθμό: _____ ml

Σταθμοί που θα χρησιμοποιήσω (km):

Ποτό / ηλεκτρολύτες και ποσότητα:

05 Αν αλλάξει το πλάνο

Αν συμβεί	Τι προσαρμόζω
Υπερβολική προσπάθεια ή δυσκολότερες συνθήκες	
Χαμένο gel ή σταθμός	
Γαστρεντερική δυσφορία	