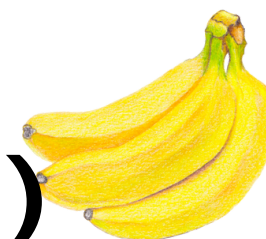


午後の試合に向けての食事の流れ

14時キックオフになるので、いままでの試合とは食事の流れが変わってくる

7時 いつも通りの食事（しっかり食べる、サラダや野菜は無し!!）

10時30分 軽食（おにぎり、カステラ、バナナ）



12時 塩分タブレット



13時30分 アミノバイタル

14時 キックオフ

会場入りしてから
キックオフまでは水分のみでOK

※**注意**点

●水曜日～金曜日はいつも以上に炭水化物を食べよう!!

(いつもよりご飯おかわり1杯増やす)

⇒試合当日にグリコーゲンを身体に貯蔵しておくため

●お肉はいつも通り食べてOK

⇒注意点としては調理法を蒸す、茹でるに変える

●水分も意識的にとるようにしよう!!

試合の週に避けるべきもの

揚げ物、カレーなどのルー、バター