



# SPORDITOIT JÄÄHOKIS

Jäähoki nõuab suurepäraseid kiiruslikke võimeid, söödutäpsust ning tasakaalu ja koordineerimist. Jääl oldud 1 minuti jooksul kulutab hokimängija keskmiselt 100 kilokalorit (kcal). Tipphokimängijate energiakulu võib olla isegi 1800 kuni 2500 kcal ühe mängu jooksul. Hokimängu ajal on pulss koguni 90% niioelda "punases". See seab kõrgendatud nõudmised toitumisele ning optimaalsele vedeliku-  
tarbimisele.

Süsivesikute ja valkude vahekord võiks olla hokimängija toidulaua umbes 4:1. Pärast pikka mängu (3x20 minutit) või raskema treeningu järel vajab tugevam mängija taastumiseks 50 grammi süsivesikuid ning 20 grammi valku. Põhiraskust kandvad mängijad peaksid kindlasti taastama energivarusid juba mängu ajal. See on oluline selleks, et ei tekiks "energiakriisi" viimasel mängukolmandikul.

## MIDA MILLAL MIKS



### AMPS ENNE TRENNI

Kui sa pole proff, siis on argipäeviti tihti jääaeg (hilis)õhtul. **Võta enne jääleminekut suhkruvaba GO Energy batoon.** Jaksad kohe avaminutitest täiega uisutada!



### VÄSIMUSE PELETAMISEKS

Enne rasket trenni ja mängule minnes ära unusta kaasa võtta **GO energiageel kofeiiniga.** Joo päeval vähem kohvi. **Kofeiinilaks enne viimast kolmandikku peletab väsimuse.**



### TRENNI/MÄNGU AJAL

Ainult veejoomine ei anna vajalikke mineraalaineid (Na, Mg, Ca). Lisa joogipudelis **GO Hydro** joogitabletti. Joo 1 liiter juba enne hokit. **Parim vedelikulaadija enne trenni!**



### VEDELIK + MINERAALID + ENERGIA

Hoki on nagu pidevas hapnikuvõlas intervalltreening. Selleks, et

jaksaks jääle naastes arendada kõrget tempot joo hingetõmbepausil **GO Electrolyte** spordijooki. **Kui vajad kiiremat energialaengut, võta GO+ energiageel soolaga.**



### VALGURIKAS VAHEPALA

Vajad toitvat vahepala enne trenni, sulle ei meeldi süsivesiku-valgukokteil pärast treeningut? **REGO batoon** kustutab esimese nälja ning annab lihastele vajaliku valgu.



### PEALE RASKET TRENNI

Pärast mängu on keha nagu tühjaks pigistatud sidrun. Tavatoitu pole võimalik kohe süüa, suur praad vastu ööd poleks parim lahendus. Valmista **REGO Rapid Recovery** taastusjook kohe pärast trenni. **Hoia REGO alati spordikotis, et kiiremini taastuda.**

**JÄÄHOKI MÄNGU ENERGIAKULU ON VÕRRELDAV INIMISE KESKMISE TERVE PÄEVA ENERGIAKULUGA (KUI EI OLE KEHALIST AKTIIVSUST) VÕI TIPPMARATONARI ENERGIAKULUGA OMA LEMMIKDISTANTSIL.**