

Hydratation

Pour vérifier si l'on s'hydrate adéquatement, il suffit de faire ce calcul :

$(\text{Poids avant l'exercice (kg)} - \text{poids après (kg)}) = \text{poids perdu (kg)} = \text{eau perdue (L)}$
Eau perdue + quantité de liquides bus – urine (s'il y a lieu) = volume à consommer lors du prochain entraînement

Se peser sans souliers et avec des vêtements légers non mouillés. Idéalement, la perte de poids devrait être inférieure à 1%. Une perte de poids de 2% diminue votre performance et peut entraîner des conséquences néfastes sur votre état de santé.

Boissons sportives :

Les boissons sportives fournissent de l'eau, des glucides et des électrolytes (par exemple, du sodium et du potassium). On recommande une boisson qui contient 40 à 80 g de glucides par litre (soit une concentration de 4 à 8%) et entre 50 à 70 mg de sodium par 100 mL.

Recette - Boisson sportive maison (2 litres) :

Voici différentes combinaisons qui donnent des boissons concentrées à 6% de glucides.
Ingrédients :

- 750 ml Jus de raisin ou 875 ml jus d'ananas ou 1L jus de pomme ou 1,125 litre de jus d'orange
- 3 ml Sel
- Eau pour constituer un total de 2 litres de liquide
- Jus de citron au goût