เติมพลังพิชิตมาราธอน
ฉบับสตาร์ทตี 2

EP271

Gemini Notebook

ซ้อมมาครบ...
แต่พังที่ กม. 30



มาราธอนที่พังหลายครั้ง
ไม่ได้เกิดจากซ้อมไม่ถึง
แต่พังเพราะ "แผนการกิน"

Gemini Notebook

โจทย์เฉพาะของมาราธอนไทย



ตี 2

ปล่อยตัวตี 2
(ปรับเวลานอน-กินใหม่หมด)



27-29°C / 80%

อุณหภูมิ 27-29°C |
ความชื้น 69-80%



13%

เพซอาจช้าลงเฉลี่ยราว 13%
จากความร้อน

Gemini Notebook

ขีดจำกัดของถังพลังงาน

ไกลโคเจนในร่างมี 400-500 กรัม

↓

= พลังงาน 1,600-2,000 กิโลแคลอรี

↓

= วิ่งได้ราว **75-90** นาที

↓

= ถังจะว่างแถวๆ **กม. 25-30**

Gemini Notebook

เมื่อถังไกลโคเจนหมดเกลี้ยง

ร่างกายถูกบังคับให้สลับไปใช้ไขมัน



ข้อเสีย: ดึงมาใช้ได้ช้ากว่ามาก

ข้อเสีย: ต้องใช้ออกซิเจนเผา
เผาผลาญมากกว่า

ผลลัพธ์: ขาหนัก เพซตก หายใจไม่ทัน

Gemini Notebook

ตารางเติมคาร์โบไฮเดรตช่วงฝึกซ้อม

วันซ้อมเบา	3–5 กรัม / กก. / วัน
วันซ้อมปานกลาง	5–7 กรัม / กก. / วัน
วันซ้อมหนัก (ช่วงพีค)	6–10 กรัม / กก. / วัน

Gemini Notebook

โปรตีนเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อ

1.2-1.8

กรัม / กก. / วัน

แบ่งทานก้อนละ 20–40 กรัมต่อมื้อ





เมนูไทย: อกไก่ นมถั่วเหลือง ไข่ต้ม ข้าวมันไก่ (ลอกหนัง)

Gemini Notebook

Training the Gut (ซ้อมระบบย่อย)

Problem

ปัญหาท้องไส้ระหว่างแข่งพบถึง 30-90%

นักวิ่งส่วนใหญ่กินจริงได้เฉลี่ยแค่

35 กรัม/ชม.

Solution



Gemini Notebook

โหลดคาร์บยุคใหม่ (นาน 36-48 ชั่วโมง)

ไม่ต้องอดแป้งก่อน
ค่อยมากินทีหลัง!

มือใหม่/สายสุขภาพ:
8-9 กรัม / กก. / วัน

สายทำความเร็ว (PB):
10-12 กรัม / กก. / วัน

Gemini Notebook

เป้าหมายโหลดคาร์บรายวัน (กรัม/วัน)

น้ำหนัก 50 กก.	=	400 - 600 กรัม
น้ำหนัก 60 กก.	=	480 - 720 กรัม
น้ำหนัก 70 กก.	=	560 - 840 กรัม
น้ำหนัก 80 กก.	=	640 - 960 กรัม

Gemini Notebook

น้ำหนักขึ้น 1-2 กก. คือเรื่องดี!

ไม่ใช่ไขมัน แต่คือ น้ำสำรอง

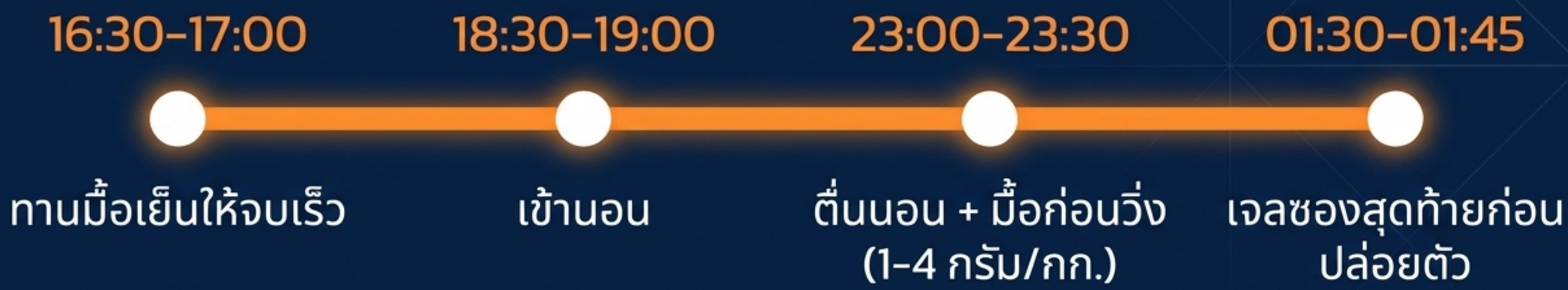


ไกลโคเจน 1 กรัม + น้ำ 3 กรัม = น้ำสำรอง

น้ำส่วนนี้จะช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำในวันแข่ง

Gemini Notebook

แผนจัดการ 24 ชั่วโมง (ปล่อยตัว 02:00 น.)



Gemini Notebook

แผนเติมพลังระหว่างวิ่ง

นักวิ่งมือใหม่:

30-60

กรัม / ชั่วโมง

เกิน 2.5-3 ชั่วโมง:

60-90

กรัม / ชั่วโมง

*เริ่มกินซองแรกตั้งแต่ กม. ที่ 3-5 อย่ารอให้หมดแรง

Gemini Notebook

ทำไมถึงแนะนำเจลสูตร 2:1



การกินแบบผสม ช่วยให้รับคาร์บได้มากขึ้นโดยไม่จุก

Gemini Notebook

การจัดการน้ำในอากาศร้อนชื้น

คนไทยเสียเหงื่อสูงถึง 2.0-2.5 ลิตร/ชม.

ดื่มตามกระหาย ห้ามดื่มจนน้ำหนักตัวเพิ่ม!

เติมโซเดียม 500-800 มก. ต่อน้ำ 1 ลิตร

แยกให้ออก: Heat Stroke (ตัวร้อน/ไร้เหงื่อ) vs โซเดียมต่ำ (ตัวบวม)



Heat Stroke



โซเดียมต่ำ

Gemini Notebook

3 ตัวเลขที่ต้องจำ: โหลด 10 / ก่อนวิ่ง 2 / ระหว่างวิ่ง 60

10 2 60

"ไม่มีอะไรใหม่ ในวันแข่ง"

(Nothing New on Race Day)

*หมายเหตุ: ปรับตัวเลขตามน้ำหนักตัว อัตราเหงื่อของแต่ละคน
ผู้มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนปรับแผนโภชนาการ

Gemini Notebook