

La colazione prima della maratona.

Scritto da Tommaso Ticali

Lunedì 07 Dicembre 2009 08:03 - Ultimo aggiornamento Lunedì 04 Gennaio 2010 09:20

Molti maratoneti la mattina prima della maratona mangiano un piatto di spaghetti o riso per fare il pieno di carboidrati (naturalmente dovete provare il tutto prima in allenamento).

Tenete anche presente che tra la colazione e la partenza della gara devono trascorrere tre ore.

Chi vuole fare una colazione tradizionale può scegliere tra té o latte parzialmente scremato in bianco (no al caffè con latte, perché ci vuole molto tempo per digerirlo), pane e fette biscottate con marmellata o miele o una porzione di crostata.

