

TRAININGSERNÄHRUNG

Mit Energie & Hydration zu mehr Fokus, Power & Leistung

ENERGIE-CHECK VOR DEM TRAINING

Wann war meine letzte Hauptmahlzeit?

Max. 3-4 Stunden vor Trainingsbeginn.

Top, dann ist Energie für den Start vorhanden.

Schon länger als 3-4 Stunden vor Trainingsbeginn.

Dann hilft dir ein Trainingssnack für ein qualitatives Training!

Warum ist der Snack vor dem Training wichtig?

- Energie-Reserven auffüllen
- Unterzuckerung und Müdigkeit vermeiden

Snack-Check: Worauf soll ich achten?

- Leichter verdaulich (flüssige/weiche Textur)
- Wenig Ballaststoffe (kein Vollkorn, keine Hülsenfrüchte)
- Fette reduzieren und Eiweiss in moderater Menge
- Fokus auf Kohlenhydrate

Ziel ist 0,5-1 g KH (Kohlenhydrate) pro kg Körpergewicht.

Beispiel: 45 g KH = 1 Toast + 1-2 TL Nussmus + 1 Banane

Beispiel: 50 g KH = 300 g gekochte Kartoffeln (geschält) mit 1-2 Spiegeleier

ENERGIE-CHECK WÄHREND DEM TRAINING

Warum brauche ich ausreichend Energie & Hydration?

- Die Konzentration sichern
- Die Energieverfügbarkeit erhalten
- Den Leistungsabfall verhindern
- Eine Überhitzung vermeiden

Wie viel Kohlenhydrate (KH) brauche ich im Training?

Trainingsdauer 60-120 Min. ca. 30g KH pro Stunde.

Trainingsdauer ab 120 Min. mind. 60g KH pro Stunde.

Bei mehr als einer Stunde Trainingszeit ist eine Energiezufuhr während dem Training wichtig. Die Dauer und Intensität des Trainings ergibt die richtige Menge Kohlenhydrate. Je länger und/oder intensiver ein Training, desto mehr Gramm KH pro Stunde.

Beispiel: 30 g KH = 1 Banane + 150 ml Saft mit Wasser + Salz

Beispiel: 60 g KH = 1 Energie-Gel + 300 ml Saft mit Wasser + Salz

Wer während dem Training nicht so viel zuführen kann, soll die letzten 0-30 Min. vor dem Trainingsstart bereits einen Teil essen. Dazu eignen sich kleine Snacks mit flüssiger/weicher Textur, wie z.B. Banane, Datteln, Gel oder Riegel.

Flüssigkeit & Elektrolyte - einfach & effektiv

Wichtig: Trainingshydration startet vor dem Training!

30-90 Min. vor Trainingsstart 500 ml Wasser trinken.

0-30 Minuten davor 250 ml Wasser/Sportgetränk.

Während des Trainings alle 15-20 Minuten ein paar Schlucke trinken. Bei starkem Schweissverlust mehr trinken und Elektrolyte zuführen - besonders Natrium!

Vertraut, leicht verdaulich, kohlenhydratreich – damit du Vollgas geben kannst!

Genug Energie und Hydration bedeutet mehr Leistung im Training!