

Ernährung vor dem Wettkampf



Keine Experimente! Teste im Training und vertraue auf deine Strategie!

Tage vor dem Wettkampf	2-3 Tage vor dem Wettkampf starten Kein Energie- / Kohlenhydratdefizit
<ul style="list-style-type: none"> • Ausgewogene Ernährung • Jede Mahlzeit: gute Portion Kohlenhydrate + fettarme Proteine • Vitamine, Mineralstoffe und essentielle Fettsäuren nicht vergessen • Menge an Fetten und Ballaststoffen reduzieren • Schwer Verdauliches meiden 	<p>Reis mit Hähnchenbrust in Tomaten-Basilikum-Soße Putenbrust mit (Süß-) Kartoffeln und gedünstem Spinat</p>
Renntag: Frühstück	3-4 Stunden vor dem Start 1g Kohlenhydrate / kg Körpergewicht ca. 15g Eiweiß
<ul style="list-style-type: none"> • Basis aus langkettigen Kohlenhydraten • Kleine Portion hochwertiger, gut verdaulicher Proteine • Ausreichend Flüssigkeit 	<p>Porridge / Müsli aus 60g Haferflocken + 100g Joghurt + 1 Banane oder kleiner Furchtsaft + Omelett aus 2 Eiern (= ca. 70g KH und 15g Eiweiß) + Wasser + Tee/Kaffee</p>
Renntag: zwischen Frühstück und Start	200-500ml / Stunde, je nach Temperatur, vorher testen 90-2h vor Start letzte feste Nahrung 10min vor Start etwas Flüssigkeit (+ KH)
<ul style="list-style-type: none"> • Richtige Menge an Flüssigkeit • Kohlenhydratreicher, leichter Snack • evtl. kleine, schnell verwertbare Kohlenhydratezufuhr kurz vor dem Start • Je nach Startintensität wählen • Vorher unbedingt testen! 	<p>Riegel, Reiskuchen o.ä. als Snack, zur Not KH-reiches Getränk Vor dem Start Gel oder KH-reiches Getränk</p>

+ Mehr Infos zu Wettkampf und Training, individuelle Trainingspläne, Techniktraining und mehr

auf www.noacksportsupport.de