

Ein Snack vor dem Training füllt deine Energiespeicher auf, wodurch deine Leistungsfähigkeit im Training gesteigert wird. Um die Verdauung nicht zu überlasten, solltest du kurz vor dem Training auf leicht verdauliche Snacks zurückgreifen. Vor allem Fett und Protein belasten die Verdauung und sollten vor dem Training eher gemieden werden.

3 STUNDEN VORHER



KOHLLENHYDRATE



PROTEINE



FETT

BEISPIELE:



1 STUNDEN VORHER



KOHLLENHYDRATE



PROTEINE



FETT

BEISPIELE:



DIREKT VORHER



KOHLLENHYDRATE



PROTEINE



FETT

BEISPIELE:



WÄHREND

Eine Energiezufuhr während dem Training verbessert die Trainingsqualität, indem ein höheres Leistungsniveau aufrecht erhalten werden kann. Außerdem trainiert sie die Verdauung, damit auch im Wettkampf problemlos Energie zugeführt werden kann.

Ab einer Belastungsdauer von 60 Minuten kann ein Snack sinnvoll sein, ab 90 Minuten solltest du auf jeden Fall Kohlenhydrate zuführen. Um das Verdauungssystem nicht unnötig zu belasten sollten hier ausschließlich leichte verdauliche Kohlenhydrate gewählt werden.

WÄHREND



KOHLLENHYDRATE



PROTEINE



FETT

30-60g Kohlenhydrate (KH) pro Stunde
Ab einer Belastung von 60-90 Minuten



6g KH
(pro Aprikose)



27g KH
(pro Riegel)



11g KH
(pro Quetschie)



6g KH
(pro Dattel)



6g KH
(pro Ball)

Um die Regeneration zu beschleunigen und deine Speicher für das nächste Training wieder aufzufüllen, hilft dir ein Snack innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Training. Am besten geeignet ist hier ein Mix aus Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Proteinen, die sogenannten drei R der Regeneration. Fett verlangsamt die Verdauung und damit die Nährstoffweiterleitung in die Muskeln, deswegen solltest du direkt nach dem Training lieber auf fettarme Snacks zurückgreifen.

DIREKT NACHHER



KOHLLENHYDRATE



PROTEINE



FETT

BEISPIELE:



Die drei R der Regeneration

Rehydrate

Schweißverluste
ausgleichen x 1.5

Refuel

50g
Kohlenhydrate

Repair

20g
Proteine

Mythos anaboles Fenster

Oft hört man, dass nach dem Training innerhalb von 30 Minuten Proteine zugeführt werden müssen um die Muskelproteinsynthese zu maximieren. Allerdings ist auch eine Proteinzufuhr in den Stunden nach dem Training ausreichend und führt nicht zu einem geringeren Muskelwachstum. Um den Regenerationsprozess zu beschleunigen kann es aber sinnvoll sein die drei R möglichst bald nach dem Training zuzuführen.