



SC FLÖS BUCHS



SNACKS

FRÜHTRAINING

Vorschläge angelehnt an den Ernährungsvortrag von Pasquale de Laurentis vom 3.02.2024

ANPASSUNGEN SCHWEIZ





HERAUSFORDERUNGEN FRÜHTRAINING

Pasquale de Laurentis hat uns super Tipps für die Ernährung von Athlet:innen gegeben. Lasst uns diese Empfehlungen insbesondere auf das Frühtraining und auf die Schweizer Gegebenheiten anpassen. Denn insbesondere das Frühtraining stellt für viele Athlet:innen eine Herausforderung dar. Einerseits möchten wir möglichst lange schlafen, andererseits wissen wir, dass wir Kraft fürs Training brauchen. Mit einem sinnvollen Timing und einer Kombination von Snacks finden wir einen Kompromiss, der möglichst viele Bedürfnisse abdeckt: Zeitersparnis, gesunde Ernährung und Power für das Training!

MÖGLICHER ZEITABLAUF

5.10 Uhr

Wecker klingelt - Aufstehen!

5.15 Uhr

Eine Kleinigkeit essen (Cracker, Vollkorn-Biscuits, Trockenfrüchte)

6.00 Uhr

Start Training - ab ins Wasser :-)



FRÜHTRAINING



Timing

Diese Snacks kannst du gut 45 Minuten vor dem Training essen.

MIGROS



Mittlerer Gehalt an Einfachzuckern

Diese Snacks liegen nicht zu schwer im Magen und geben Kraft für die folgende Stunde Training.

coop



(Vollkorn-)Biscuits und Trockenfrüchte

Du kannst zum Beispiel zwei bis drei Cookies sowie drei Stücke Trockenobst zu dir nehmen. Wähle möglichst Vollkorn-Produkte.

MIGROS



GETROCKNETE APRIKOSEN

Du kannst Trockenfrüchte deiner Wahl essen. Getrocknete Aprikosen bieten sich an, weil sie gute Nährstoffe haben und auch der Verdauung gut tun. Trinke zu ihnen ein Glas Wasser und esse nicht mehr als drei pro Tag.



ERGÄNZUNG NACH BELIEBEN

20 Minuten vor dem Training

Falls gewünscht, kannst du ca. 20 Minuten vor dem Training noch einen Fruchtsaft zu dir nehmen, zum Beispiel auf dem Weg zum Training. Wichtig ist, dass es kein Fruchtnektar ist sondern es sich um 100% Saft handelt.





TRINKEN WÄHREND DES TRAININGS

Wasser ist oftmals ausreichend

Bei einer Stunde Frühtraining, wenn Ihr davor einen Snack gegessen habt und danach auch frühstückt, reicht es in den meisten Fällen, während des Trainings Wasser zu trinken. Wer das Gefühl hat, dass er/sie zum Ende des Trainings weniger Energie hat, kann isotonische Getränke oder eine Mischung aus 70% Wasser und 30% Apfelsaft ausprobieren.

Bei langen und/ oder intensiven Einheiten sollten isotonische Getränke oder Wasser-/Saft-Mischungen zu sich genommen werden.



#gofloes

VIEL ERFOLG!

...und viel Spass beim Ausprobieren!

