



3 tips for en (og flere) bedre treningsøkt(er)!

Tips 1 - Spis jevnt gjennom dagen

Visste du at det ikke bare er måltidet rett før trening som er viktig for å ha nok energi til treningen?

Jo, det er det faktisk! Det er til og med sånn at de som spiser frokost presterer bedre på treninger på kvelden enn de som ikke spiste frokost. Spis derfor med jevne mellomrom (hver 3-4 time) gjennom dagen. Har du trening på ettermiddagen/kveld kan det bety at du spiser frokost, lunsj og middag før trening. Rekker du ikke middag før trening kan det være lurt å spise noe mindre 1-2 timer før trening. En utøver som får i seg for lite energi vil bryte ned kroppen over tid i stedet for å bygge den opp. Som jo er hele poenget med trening – bygge opp kropp og sinn for å bli en sterkere, raskere og smartere kickboxer.

Tips 2 - Spis og drikk etter trening

Hva du får ut av treningen blir større om du fyller på med mat og drikk også etter trening. Da får kroppen hjelp til å restituere, altså lade batteriene opp igjen. Da er du mer forberedte på neste treningsøkt og du er et steg nærmere å bli en enda bedre kickboxer! Det kan derfor være lurt å ha med seg noe enkelt i bagen som for eksempel frukt, brødskive med pålegg eller en yoghurt som du kan spise sammen med vann. Eller at du spiser middag eller kveldsmat når du kommer hjem igjen fra trening. Dette måltidet bør inneholde de tre B'ene.





Tips 3 - Ikke sammenlign deg med andre – du er unik!

Hvor mye vi trenger av mat, drikke og hvile er individuelt. Derfor er det ikke alltid så interessant å vite akkurat hva de andre i gruppa eller rundt deg spiser og drikker. Det kan av samme grunn være litt vanskelig å vite akkurat hvor mye du trenger. Men ikke uro deg, det finnes noen retningslinjer.

Mer trening betyr at du har behov for mer mat og hvile. Mer trening kan betyr at du trener lengre treningsøkter enn før, at du har flere treningsøkter i uken eller at intensiteten på treningen er høyere. Vi bruker også av energien vår når vi gjør andre ting enn trening, som for eksempel skole, ekstra jobber eller er trener i egen klubb. Du kan kjenne etter hvordan du har det? Er du ofte sliten, sover dårlig eller ikke klarer å fullføre treningsøktene med den energien du pleide eller ønsker? Ja, det kan bety at du trenger mer mat, drikke og hvile gjennom dagen og at du må prioritere et SMART kosthold .