



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Training am Abend - vorher noch essen?!

Die typischen Trainingszeiten für den Freizeitsportler sind wochentags der späte Nachmittag oder der Abend. Wie sieht es hier mit der Energieversorgung aus? Muß vorher noch etwas gegessen werden? Mit welchem Abstand zum Training?

In den meisten Fällen wird es nicht reichen, mit dem Mittagessen als letzter Mahlzeit zu trainieren. Wenn das Mittagessen gegen 12 Uhr aufgenommen wurde und das Training nach 17 Uhr stattfindet, sind die Kohlenhydrate, die für ein Training unerlässlich sind (!), bereits fast wieder aufgebraucht. Der Nichtsportler bekäme jetzt auch ohne Training Hunger und würde beizeiten das Abendessen vorbereiten.

Als Mahlzeiten bieten sich alle kohlenhydratreichen Speisen an, z.B. Bananen, Brot, Nudeln, Energieriegel oder Getränke wie Säfte, Energie-Drinks, Carboloader oder auch Softdrinks.

In welchem zeitlichen Abstand zum Training gegessen und getrunken werden sollte, hängt u.a. von der Intensität des anstehenden Trainings ab. Vor einem Intervalltraining auf der Laufbahn muss der Abstand sicher größer sein als vor einer Grundlagen-Einheit auf dem Rad.

Der notwendige zeitliche Abstand ist individuell stark unterschiedlich und sollte durch Ausprobieren optimiert werden.