

Ernährung vor dem Wettkampf

Das „Carboloading“ (Kohlenhydrat- Mast)

ist eine Form von Diät, die in zwei Etappen eingeteilt ist.

In der ersten Phase verzichtet man vollständig auf **Kohlenhydrate**.

Zusätzlich absolviert man ein intensives Training, damit der Kohlenhydratspeicher des Körpers vollständig entleert wird. (z.B. Training Mi. Fr. So. Mi.)

In einer zweiten Phase, ca. 2- 3 Tage vor dem Wettkampf werden die Entleerten Speicher vollständig aufgefüllt (loading). (z.B. Do. Fr. Sa. Wettkampf)

Man erhofft sich dadurch eine erhöhte Anhäufung von Kohlenhydraten.

Der Wettkampf wird intensiver