

KOST OPLÆG

Kost i en travl svømmers hverdag

Hvornår: Torsdag den 18. april kl.18.00-20.00

Sted: Seminarrummet i Gigantium

Oplæg af: Lene Bundgaard (sportsdiætist, Team Danmark)

Inviteret: Svømmere + forældre i Nordjysk svømning.

Pris: 25 kr pr. svømmer. (Inkl. Op til 2 forældre).

RESTITUTIONSKONCEPT

1. KONTRAST-/KULDEBEHANDLING (BADSTU/BADTE + HÅJ/SB + BRUSER)

Tilmelding: Brug badebænk med rindende vand (10-15°C) og varmt vand (38-40°C) i forholdet 1:1
Kulde: 7-15 min i koldt vand (10-15°C)

2. KOMPRESSIØN

Brug badebænk med rindende vand i træningsbassin/konkurrencebassin - så længe som muligt (>30 min)

3. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG

Massage / manuel beh.
mindfulness, konstruktion

Medlemmer fra **Aalborg Svømmeklub** tilmelder sig på hjemmesiden.

Svømmere fra **andre klubber**, tilmelder sig til

bjorn@aalborgsvommeklub.dk (skriv navn, klub og antal).

- Betaling på mobilepay: 487609 (Aalborg Svømmeklub)

Deadline: Mandag d.15. april kl.12.00

NØGLEORD

- Planlægning
- Gentagelse
- Fokus

1. 10 min let til moderat aktivitet ved 60-75% af maxpuls

2. Statisk udspænding: 3 x 20-60 sek stræk af de store muskelgrupper

1. RESTITUTIONSMÅLTID:

Protein: ~0.25g/kg kropsvægt
Kulhydrat: ~0.5-1.0g/kg kropsvægt

2. VÆSKE:

Erstat 120-150% af tabt væskemængde 0-4 timer efter aktivitet

HER SKABER DU GRUNDLAGET FOR AT VINDE!

TRÆNING

- Træn målrettet og fokuseret efter en plan
- Oplæg træningen efter principperne om specificitet, progression, intensitet, mængde og variation
- Vær i dialog med dine trainere omkring din dagform

KOST

- Vær bevidst om din ernæringsmæssige mættelse og dit energibehov
- Justér dit kulhydratindtag
- Prioritér kvalitetssproten og umættet fedt

SBVN

- Sov 8-9 timer i døgn med god kvalitet
- Sørg altid til god søvnhygge
- Skab en jævn søvnrhythme
- Gør dit sovemiljø søvnsstimulerende
- Benyt afslappende sengelindstuler
- Undgå opvåkende aktiviteter inden sengetid
- Undgå tablet/fejlsynsbril den sidste time inden sengetid
- Undgå koffein de sidste 4 timer inden sengetid

GENOPLADNING

- Afklar hvilke aktiviteter der giver dig energi, og prioritér dem i hverdagen
- Brug en kalender til at organisere din tid
- Prioritér sociale aktiviteter hver uge
- Brug 15 min hver dag på fokuseret mental genopladning, eksempelvis mindfulness
- Evaluer efter hver træning for at lære af træningen, men også for at "lukke den ned" så du er klar til at fokusere på næste opgave

RESTITUTIONSKONCEPTET VIRKER KUN, HVIS DU AKTIVT BRUGER DET!

Planlægning, gentagelse og fokus

- Har du forberedt dit restitutionsmål tid før træning/konkurrence?
- Har du sat tid af til aktiv og passiv restitution efter træning/konkurrence?
- Får du væske nok under træning/konkurrence og i løbet af dagen?
- Har du planlagt, hvornår du skal i seng i aften, og hvornår du skal op i morgen?
- Restituerer og genoplader du med samme kvalitet, som du lægger i din træning?



Scan koden og læs mere om restitution på Team Danmarks hjemmeside



Scan koden og få adgang til Team Danmarks gudedede mindfulness-filer