

## Tipps und Tricks für's Trainingslager



### 1. Im Trainingslager ist alles anders:

- Du trainierst mehr Kilometer als sonst → Dein Körper braucht mehr „Sprit“ → Also musst du auch **mehr** essen als normalerweise!
- Beim Schwimmen heißt mehr „Sprit“ mehr Kohlenhydrate → Also mehr Nudeln, Reis, Müsli, Brot, Bananen essen!
- Bei 2 Trainingseinheiten pro Tag hat der Körper nur noch 4 – 8 h Zeit, seine Tanks wieder voll zu machen → **Sofort** nach jeder Einheit was Kohlenhydrathaltiges essen.
- Mehr Training heißt auch mehr Schwitzen → Du musst mehr trinken als normalerweise.

### 2. Ernährungsregeln für's Trainingslager:

- ✓ Genug Energie tanken → Bei Frühstück, Mittagessen und Abendessen „ordentlich“ essen + nachmittags ein belegtes Brot oder ein Müsli zusätzlich (statt Süßigkeiten und Keksen ☺)
- ✓ Naschen erlaubt, aber nicht gegen den Hunger und packungsweise, sondern als kleines Extra!
- ✓ Warme Mahlzeiten sind leichter verdaulich → Mindestens 1 Hauptmahlzeit muss warm sein.
- ✓ Kohlenhydratträger bei jeder Mahlzeit → Also
  - ◆ Brot oder Müsli bei den kalten,
  - ◆ Nudeln, Reis, Spätzle, Kartoffeln (siehe auch Tabelle) bei den warmen Mahlzeiten
- ✓ Eiweiß muss mit → 1 x täglich mageres Fleisch, Fisch oder 2 Eier und mindestens 1 x pro Tag Joghurt oder Quark (am besten mit Obst kombiniert)
- ✓ Und: → täglich mindestens 2 x Obst + 2 x Gemüse mit ½ – 1 EL Oliven- oder Rapsöl

### 3. 1 x 1 des Hotel-Büffets

|  Nährstoffreich & günstig für's Training  |  Nährstoffarm & eher ungünstig für's Tr.   |
|--|---|
| <b>Frühstück und andere kalte Mahlzeiten:</b><br>Brot, Haferflocken, Müslis auf Flockenbasis, Nüsse, Porridge, Obst, Fruchtsäfte<br>Milch, Joghurt, Quark<br>Eier, Schinken, Putenbrust,<br>Hart-/Schnittkäsesorten (Gouda, Emmentaler, ....)                                | Croissant, Gebäck aller Art, Kuchen, Torten, Cremes, Sahne, ...<br>Würstchen, Speck, Streichwurst, Aufschnitt, Salami,<br>Camemberts, Streichkäse, Schmelzkäse  |
| <b>Warme Mahlzeiten:</b><br>Klare Suppen, Nudelsuppen, Gemüsesuppen<br>Nudeln, Reis, Cous-Cous, Ebly u.a.<br>Getreidesorten, Kartoffelbrei, Kartoffelknödel, Gnocchi, Spätzle, Schupfnudeln, Kartoffeln<br>Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier<br>Klare Soßen, Tomatensoße, Ketchup | Cremesuppen aller Art<br>Kroketten, Rösti, Kartoffelecken, Pommes, Semmelknödel, Aufläufe (auch Lasagne), Pizza, Quiches,<br>Würstchen aller Art, Frikadellen,<br>Weiße Soßen, Käsesoßen, Rahmsoußen, ... |
| <b>Desserts:</b><br>Joghurt, Quarkspeisen, Puddings, Grießbrei, Crêpes mit Marmelade, Milchreis, Obstsalat, Milchshake   | Tiramisu, Torten, Mousse au chocolat, Kuchen....  |
| <b>Salatbüffet:</b><br>Alle Sorten Blattsalat und Gemüse, auch mit Putenstreifen oder (wenig) Käse (z.B. Griech. Salat), Essig-Öl-Dressings  | Reis-/Nudelsalate, Wurstsalate, alle Mayonnaise-Salate, Sahne-/Jogurtdressings, French-Dressing, alle Creme-Dressings   |



## 4. Tricks und Kniffe für ein Kohlenhydrat-Plus:

→ für Leistungsgruppen mit Umfängen > 10 km im Wasser / Tag

- Bei den warmen Mahlzeiten statt Kartoffeln → Reis oder Nudeln, bei den kalten Mahlzeiten statt belegter Brote oder Semmeln → Müsli auf Flockenbasis.
- Statt Wasser → Fruchtsaftschorlen trinken.
- Kohlenhydratreiche Nachspeisen wählen → Puddings, Grießbrei, Milchreis, Birchermüsli
- Zwischenmahlzeit ca. 60 – 90 min vor dem zweiten Wassertraining organisieren, z.B.
  - 1 – 2 Bananen, 1 Becher Milchreis, 1 - 2 belegte Brote, 1 kleines Müsli
  - Mengen nach Gefühl, damit der Bauch beim Training nicht zu voll ist.
- Während des Trainings: Statt Wasser pur → 500 ml Fruchtsaftschorle (Wasser : Saft = 1:1) oder Iso-Getränk\*



**WICHTIG: Alle diese Maßnahmen nach dem Trainingslager wieder streichen! Vor allem in der Taperphase ist dieses Kohlenhydrat-Plus nicht mehr nötig. Wer nicht streicht, setzt an!**

## 5. So regeneriert dein Körper besonders schnell

Nach dem Training kann der Muskel nur eine bestimmte Menge an Kohlenhydraten pro Minute einlagern. Deshalb nach dem Training keine Zeit verlieren und in den ersten 20 - 45 min nach dem Training 60 – 90 g Kohlenhydrate zuführen. Wie genau?

- Wer spätestens 45 min, nachdem er aus dem Becken gestiegen ist, die erste Gabel in den Mund schiebt, muss sich nur noch um die richtigen Mengen kümmern:

| 75 g KH stecken in ...   | 90 g KH stecken in ...                                      |
|--|---|
| 300 g gekochte Nudeln oder Reis → entspricht ungefähr<br>- üblicher Portion eines Pasta- oder Reisgerichts<br>- doppelter Portion Nudeln oder Reis, wenn sie Beilage eines Fleisch-/Fischgerichts sind | Portion wie in der linken Spalte<br>+ ½ zusätzliche Portion |
| 6 Kartoffeln (480 g)   | + 0,3 L Fruchtsaftschorle                                   |
| 2 – 3 Scheiben Brot oder 2 – 2,5 Semmeln   | + 0,3 L Schorle   |
| 10 – 12 EL Haferflocken oder Müsli   | + 0,2 L Fruchtsaft  |

Dazu Gemüse / Obst und Eiweißträger kombinieren.

- Wenn es bis zum Mittag- oder Abendessen deutlich länger als 45 min dauert, dann noch **vor dem Duschen** nachladen:

| 60 g KH + 15 – 20 g Eiweiß stecken in ....                                   |
|--|
| 500 ml Kakao od. Fruchtmilch + 1 – 2 Bananen                                 |
| 500 ml Fruchtsaftschorle + 1 Käse-Semmel                                     |
| 2 Hersteller-Portionen eines entsprechend zusammengesetzten Recovery-Shakes* |

### **\*Achtung Dopingsubstanzen! Wichtig für alle Bundeskaderathleten**

Riegel, Sportgetränke und andere Nahrungsergänzungsmittel können mit auf der WADA-Verbotsliste stehenden Substanzen verunreinigt sein, die bei Einnahme einen positiven Dopingbefund verursachen können. Es ist daher eine sorgfältige Produktauswahl vorzunehmen. Eine Möglichkeit zur Information bietet die sog. Kölner Liste, die unter [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com) zu finden ist.

Viel Spaß im Trainingslager und trainiert fleißig ☺!

