

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

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

Aufnahme der notwendigen Kohlenhydratmenge

In Training und Wettkampf ist die Aufnahme der richtigen Kohlenhydratmenge elementar. Vielen Sportlern unterläuft hier immer wieder ein kleiner Fehler mit großem Effekt: Sie verwechseln Kohlenhydratmenge und Produktmenge.

Für Ausdauersportler gilt z.B. im lockeren Trainingstempo die Faustregel, ca. 1 Gramm Kohlenhydrat pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde aufzunehmen, was bei vielen Sportlern ca. 60-70 Gramm Kohlenhydrate je Stunde bedeutet.

Diese 60-70 g Kohlenhydrate sind in z.B. etwa 100 Gramm Gel, etwa 100 Gramm Riegel (für Ausdauersport) oder etwa 1 Liter Sportgetränk enthalten.

Daher ist es auch bei normalen Temperaturen nicht sinnvoll, die Getränke verdünnt anzusetzen.

Genauere Informationen liefert immer die auf der Verpackung gesetzlich vorgeschriebene Inhaltsangabe!