

► GUIDEN TILL HUR DU ÖKAR DIN PRESTATIONSFORMÅGA  
GENOM ATT GE KROPPEN RÄTT ENERGI



**I**shockey har utvecklats till ett mycket intensivt spel. Tiden på isen innebär utnyttjande av hela förbränningskapaciteten. I de snabba rusherna komplementeras energifrigörelsen dessutom med spjälkning. Det betyder att kolhydratutnyttjandet i musklerna ökar.


Under en minut av intensivt spel omsätts  $0-0$  kcal. I denna fas är kolhydrater det enda energigivande bränslet.

För de spelare som utnyttjas mest under en match är energibehovet  $00-00$  kcal för de tre perioderna, därtill kommer några  $00$  kcal under uppvärmingen.

Minst  $00$  g kolhydrater förbrukas under en sådan match. Den totala energiomsättningen under ett helt matchdygn uppgår till  $00$  kcal- $000$  kcal.

Energiomsättningen under en träningsdag kan bli väsentligt högre än under en matchdag, beroende på vilka moment som tränas. Ren teknikträning är inte lika energikrävande som konditions-, styrke- och matchträning. Dagar med stort inslag av den senare typen av träning uppgår energiomsättningen till totalt  $00-000$  kcal. Träningsfria dagar eller dagar med teknikträning ger

upp det så att det fungerar med dina träningsstider. Och kom ihåg att alltid varva träning, mat och vila.

En bra grundregel är att äta 



 a

#### Träningsperioder

Planera in frukost, lunch, middag, kvällsmal och något mellanmal i ditt träningsprogram.

Måltiderna behöver inte komma i den ordningen. Kanske passar det dig bättre att äta kvällsmålet före träningen och middagen senare på kvällen? Lägg

### Vätska - viktigt för prestationen

Normalt behöver du - liter vätska/dag.

Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. Ishockey är en krävande sport och när du tränar eller spelar match går det därför åt ytterligare - liter/timme. Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras snabbt din prestationsförmågan.

Börja redan vid frukosten med att fylla på ditt vätskeförråd med juice, mjölk och något glas vatten. Drick sedan vatten med jämna mellanrum under hela dagen. Detta är viktigt eftersom du inte hinna dricka lika mycket under träningen eller matchen som du svettas bort. Ju intensivare du spelar desto mer måste du dricka för kn1a.vpd 1lmpoEtt enkelt knep för att få reda på hur

mycket vätska du förlorar, är att väga dig före och efter ett träningspass. Då kg vikt förlust motsvarar ungefär liter vatten kan du lätt räkna ut hur mycket du bör dricka.

### Dagen före match - fyll på dina lager

För att kunna prestera maximalt behöver du, enligt professor Bengt Saltin, lagra

in minst g kolhydrater dagen före matchen. Läger du samman detta med hela dagens kolhydratbehov betyder det

att du bör äta cirka g kolhydrater.H Tw[(vi6tförlusti havr)9du egraltingröt, müsli, n.0ta, risJT\*brödTw[(v)5sesamman dei kn-7atbutorTw att du bygger upp en vätskereserv eftersom du kan förlora flera liter vätska under en match.

### Matchdagen - ladda med energi

Följ.mu1 (et i-7.2(utinder(som(underträr-))TJT\*-0.0001 Tc-0.007 Twningten.Ät .)Tj/75 1 Tf43380 0 TD0 Tc0 Tw(,)Tj/F9 1 Tfi.4120 0 T

Ät vittbröd och grönsaksterrin matent

VILL DU VETA MER OM KOLHYDRATUPPLADDNING ELLER FÅ RECEPT PÅ BRA MATRÄTTER SOM PASSAR DIG SOM IDROTTAR? BESÖK [WWW.UPPLADDNINGEN.NU](http://WWW.UPPLADDNINGEN.NU) ELLER BESTÄLL BROSCHYREN UPPLADDNINGEN. SKRIV TILL UPPLADDNINGEN, CEREALIA AB, 153 B1 JÄRNA. ELLER FAXA DIN BESTÄLLNING TILL 08-519 789 65.

