



BK FORWARD

Kost och sömn

Tränar man på hög nivå 4-5 gånger i veckan blir tiden vid sidan om planen väldigt viktig. När man tränar sina muskler ofta så bryts de ner! När man vilar/återhämtar sig från den här träningen byggs de upp!

Ska man få ett bra resultat av träningen så är KOST, SÖMN, VILA oerhört viktiga faktorer. Struntar man i något av dessa så bryts man bara ner mer och mer, skadar sig eller mår dåligt. Sköter man detta bra får man också bra resultat av träningen! Ronaldo sover 8 tim per natt + en tupplur på dagen...

Hur äter man för att få mycket energi?

Innan aktivitet

För att orka träna hårt eller spela en match behöver man energi! Det finns i kolhydrater. Snabba kolhydrater som tex bröd, frukt, smoothie eller juice är bra att äta tätt inpå en aktivitet om man kanske inte hinner hem från skolan tex. Långsamma kolhydrater hittar man i Pasta, ris, gröt, mörkt bröd mm. Det är bra att äta 2-4 timmar innan aktiviteten och gärna i en stor portion dagen innan. Då samlas mycket energi i kroppen!

Efter aktivitet

Är det viktigt att snabbt få i sig proteiner. Det hittar man i kött, fisk, ost, ägg, nötter, bönor, ärtor och proteinbars. Proteinerna i kombination med vila bygger upp musklerna! Vill man fylla på med snabb energi äter man en frukt, risifrukt eller smörgås.

Snabba kolhydrater (kort tid innan träning)

-Bröd, frukt, smoothie, juice, risifrukt.

Långsamma kolhydrater (längre tid till träning)

-Pasta, potatis, bulgur, ris, gröt, grovt bröd.

Vitaminer

De skyddar cellerna, immunförsvaret och reparerar vävnad/muskler. Vitaminer upprätthåller också kroppens vatten/saltbalans. Tränar man hårt är det alltså också bra att få i sig vitaminer.

Vitaminer hittar vi i:

-Frukt, nötter, grönsaker och tabletter. Vitaminer bör man äta varje dag.

Vatten

Kroppen består till 70% av vatten och är en viktig roll i blodcirkulationen. Det kyler ner musklerna och avlägsnar mjölksyra och andra slaggprodukter. Utan vatten orkar man inte prestera.

Det är bra att fylla på med lagom mängd vatten under hela dagen och under aktiviteten. Kroppen tar då upp vätskan mycket bättre än när man klunkar i sig en hel flaska strax innan träning/match.

Tecken på vätskebrist:

- Gult eller mörkgult urin
- Trötthet
- Bristande koncentration
- Huvudvärk
- Illamående
- Kramp kan också vara en orsak av vätskebrist

Exempel på hur man kan äta bra mat innan en match om den startar tex 19:00

Beroende på hur dagen ser ut med skola mm så är det bra att planera intaget av energi inför match!

Dagen innan:

Middag ca 19:00. En rejäl måltid(gärna fler portioner) med pasta eller ris. Några glas vatten. Kroppen lagrar vatten och energi så det är viktigt redan dagen innan vad man stoppar i sig.

Matchdag:

Frukost 7:00-8:00: Gröt, mörkt bröd, smoothie, vatten.

Lunch 11:00-13:00: Pasta, potatis, bulgur eller ris, vatten.

Mellanmål: Fukt, smoothie, smörgås, vatten.

Middag 16:00-17:00: Pastasallad, ris, vatten.

Direkt efter matchen kan man äta en smörgås, banan, ägg, nötter eller proteinbar.

Kan man inte äta middag/mat innan matchen MÅSTE man ha med sig mindre portioner energi att äta ca 30min innan matchen tex smörgås, frukt och/eller smoothie. Annars kommer man prestera väldigt dåligt och orka mindre.

Äter man middag efter matchen bör den vara proteinrik tex kyckling, fisk, ägg, kött, ost. Men det är alltid bättre att åtminstone äta NÅGOT än inget alls på matchdag. Får man inte i sig mat har man ingen energi och prestationen kommer inte vara bra. En fotbollsspelare kan med fördel alltid ha med sig mellanmål i sin träningsväska!

Har man tränat ett hårt fyspass ska man äta mycket protein direkt efter.