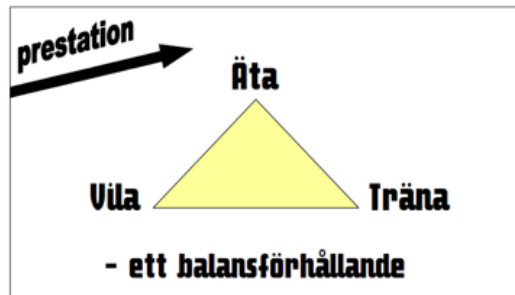




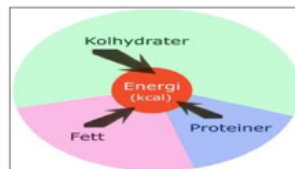
”Ät för vad du ska göra”



Energi

Människan får sin energi från tre huvudsakliga näringsämnen:

- Fett- 9 kcal/gram (37kj)
- Protein- 4 kcal/gram (17kj)
- Kolhydrater- 4 kcal/gram (17kj)



Fett



- Ett näringsämne som ger mycket energi
- Lagringsplats för de livsnödvändiga fettlösliga vitaminerna
- Bygger upp könshormonerna
- Skyddar de inre organen



Enkla råd för bättre fettkvalitet

- Vid köp av mejeri- & charkprodukter, välj produkter med lägre fetthalt
- Ät fet fisk, avokado, nötter & frön
- Använd flytande margarin eller olja när du lagar mat



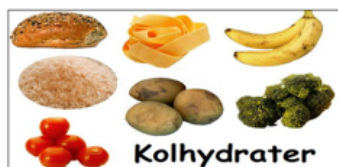
Protein

- Protein används framförallt som kroppens byggmaterial (muskler, enzymer, hormoner, immunförsvar)
- Protein är det näringsämne som mättar mest
- Kan användas som energikälla vid en bristsituation
- Kan inte lagras i någon större mängd



Kolhydrater

- Kolhydrater är det dominerande energigivande näringsämnet och dess främsta funktion är att *förse kroppens alla celler med energi*
- Kolhydrater är också hjärnans favoritbränsle





Att tänka på vid kolhydratsintag

GI (glykemiskt index) är en sak...

GL (glykemiskt load) en annan...



Fördela måltiden på ett smartare sätt...



Frukost 800 kcal (25% av totala energibehovet)

• Havregrynsgröt	2 port	274 kcal
• Hallonsylt	2 msk	61 kcal
• Mjök, mellan	2 dl	94 kcal
• Ägg, kokta	2 st	146 kcal
• Vasa husman	2 skiv	77 kcal
• Lätta	1 port	18 kcal
• Ost 28%	2 skiv	74 kcal
• Skinka, rökt 6%	2 skiv	61 kcal

Totalt = 804 kcal: 47g Protein, 29g Fett, 88g Kolhydrater

(Energiprocent = 24E% Protein, 31 E% Fett, 45E% Kolhydrater)



Hur?... En bra dag...

- Minst 5 måltider spridda över dagen
(3 huvudmål och 2-3 mellanmål)
- Protein och kolhydrater omedelbart efter avslutat träningspass
- Minst ½ kg (total mängd) av frukt, grönsaker, rotfrukter & bär
- Ca 2-3 liter vatten
+ minst 30 min motion...
+ 7-8 timmars sömn...
& minimalt med STRESS

Hur många bra dagar har du på en vecka?

Kenneth Forsberg
Fyscoach/Personlig tränare/kostrådgivare
Mail: kevaforsberg@hotmail.com



ÅTERHÄMTNINGSMÅLET

Bör innehålla 1,0 – 1,5 gram kolhydrat / kg kroppsvikt + 10-20 gram protein

5 dl drickyoghurt + 1 banan	88g K & 16g P
1 Gainomax + 1.5 banan	75g K & 22g P
6 dl nyponsoppa + 50 g keso	72g K & 10 g P
3 dl apelsinjuice + 1 fralla <small>med skinka & ost</small>	60g K & 10 g P
2.5 dl fruktyoghurt + 1litet pkt russin <small>(42g)</small>	60g K & 10 g P

Fokusera på snabba kolhydrater!!
= ökad insulinfrisättning= ökad glykogeninlagring

Boktips

Kurt Bergh: **NUTRIENT TIMING**



Timothy Ferris: **4 TIMMARS KROPPEN**



Kenneth Forsberg
Fyscoach/Personlig tränare/kostrådgivare
Mail: kevaforsberg@hotmail.com



Årsklocka



Periodisering

Viktigt att periodisera träningen rätt

Periodisera träning = långtidsplanera

- Se till att kroppen alltid utvecklas
- Hitta bästa formen vid rätt tidpunkt
- Undvika skador och överträning



Fas 3 Jan/Feb- Mars

- Konditionsträning- framförallt inriktad på löpning. Baklänges- /sidledslöp, tempoväxlingar etc.
- Sprintträningen består av dynamisk löpning
- Styrketräning- medelintensitet, mer spänst och explosivitet för ökad snabbhet, skadeförebyggande
- Enklare snabbhetpass, även uthållighetssnabbhet

Träningsmängd per vecka: 2.0 – 3.5 tim

Kenneth Forsberg

Fyscoach/Personlig tränare/kostrådgivare

Mail: kevaforsberg@hotmail.com



Hur långt springer man på en match och med vilken fart?

- Jogging 65% puls
- Medelfart 65-80% puls
- Hög fart 80-90% puls
- Sprint 90-100% puls
- Baklänges & sidled !!!

Sträcka

4-5 km
2,0-2,6 km
1,8-2,1 km
500-600 m
1,3-2,2 km

9,5 – 11,5 km / match



Slutsatser ...

- INTE träna mera ... men effektivare!!
- Fart och kvalitet
- Mera matchlikt = träna som du spelar!
- **Attityd = Träna för MATCH** ...så fixar du test
- Oftare PÅ planen (jfr m spelarna.)
- Helst tillsammans

Kenneth Forsberg
Fyscoach/Personlig tränare/kostrådgivare
Mail: kevaforsberg@hotmail.com