



## **Ablauf Renntag Enduro**

### **3 Tage vor Ereignis:**

- Superkompensation-> Entleeren und Aufladen der Kohlenhydratspeicher, siehe Skripte
- Täglich 3 bis zu 4 l Wasser ohne Kohlensäure trinken

### **Renntag**

#### **Ca. 2-3 h vor Rennbeginn:**

Kohlenhydratreiches Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten  
Vollkorngetreide, Müsli, Vollkornbrot, da längere Verdauungszeit notwendig

#### **Weniger als 2 bis 3 h Zeit vor Rennbeginn:**

Weißmehlbrötchen mit Süßaufstrich, reifes Obst (Bananen, Birnen) oder Kohlenhydratgetränke bzw. Fitnessriegel, möglichst ohne Schokolade, da nur kurze Verdauungszeit möglich

#### **1 h vorher**

- Kleiner Snack: Banane , Stück vom Riegel o.ä.
- Einnahme von Aminosäuren, Bsp: AMINO ENERGY

#### **30 Min. vorher**

- 200-300 ml isotonisches Getränk (ca. 30 g Kohlenhydrate)

#### **In Wettkampfpausen bis zu 2 Min.:**

Energie gel mit Wasser bzw. 200-300 ml isotonisches Getränk (ca. 30-40 g Kohlenhydrate)

#### **Rennende („Window of opportunity“)**

- Direkt Energygel oder 200-300 ml isotonisches Getränk (ca. 30-40 g Kohlenhydrate), Aminosäurenpräparate
- Weight gainer oder Eiweißshake innerhalb ½ Stunde
- Kohlenhydratreiche Kleinigkeit essen-> siehe Skripte innerhalb 1 Stunde
- Abends komplette Mahlzeit mit Kohlenhydraten und Eiweiß zum Aufladen der Speicher-> siehe Skripte

Nach dem Rennen ist vor dem Rennen!

Bitte vorher diese Mischungen im Training probieren, damit es geschmacklich passt und Erfahrungswerte vorliegen!!