

Zyklusorientiertes Training – Good Practice SFV-ASF

Mél Pauli & Medical Staff / SFV-ASF | © 2023 Swiss Olympic

Activation

- Übungsserie Standard → Alle Übungen aus dem Video machen
- Übungsserie Mobilität → 4 Übungen aus dem Video auswählen
- Übungsserie Stabilität → 2 Übungen aus dem Video auswählen

Regeneration

- Cool down nach Training: auslaufen, Black Roll
- Recovery Drink mit Proteinen
- Eisbad: 10 Minuten bei 10–12°C oder 3× 3–4 Minuten mit 2 Minuten Pause
Wechseldusche warm-kalt: 3× 1 Minute warm / 2 Minuten kalt
- Kompressionskleider: Hose, Socken
- Mehr Schlaf (früher ins Bett, auch Power Nap)

Nutrition

- Auf gute Flüssigkeitsbilanz achten
- Kaffeekonsum reduzieren
- 1 Handvoll Nüsse, bspw. Walnüsse oder Haselnüsse
- Auf genügend Protein-Zufuhr achten (vor allem post-training)
- Omega-3
- 1 EL Leinöl (je nachdem im Smoothie)
- BCAA-Shot vor dem Training
- Evtl. Salty Gel ab 28°C
- Antioxidative Nahrung
- Smoothie

Activation

- Übungsserie Standard → Alle Übungen aus dem Video machen
- Übungsserie Mobilität → 2 Übungen aus dem Video auswählen
- Übungsserie Stabilität → 4 Übungen aus dem Video auswählen

Regeneration

- Cool down nach Training: auslaufen, Black Roll
- Recovery Drink mit Kohlenhydraten und Proteinen im Verhältnis 1:2 (mehr Proteine)
- Eisbad: 10 Minuten bei 10–12°C oder 3× 3–4 Minuten mit 2 Minuten Pause
- Kompressionskleider: Hose, Socken
- Mehr Schlaf (früher ins Bett, auch Power Nap)

Nutrition

- 1 Handvoll Nüsse, bspw. Walnüsse oder Haselnüsse
- Omega-3
- 1 EL Leinöl (je nachdem im Smoothie)
- Evtl. Kreatin 3 g/Tag
- Auf genügend Proteinzufuhr achten
- BCAA-Shot vor dem Training
- Evtl. Salty Gel ab 28°C
- Smoothie

Activation

- Übungsserie Standard → Alle Übungen aus dem Video machen
- Übungsserie Mobilität → 4 Übungen aus dem Video auswählen
- Übungsserie Stabilität → 2 Übungen aus dem Video auswählen

Regeneration

- Cool down nach Training: auslaufen, Black Roll
- Eisbad: 10 Minuten bei 10–12°C oder 3× 3–4 Minuten mit 2 Minuten Pause
Wechseldusche warm-kalt: 3× 1 Minute warm / 2 Minuten kalt
- Kompressionskleider: Hose, Socken
- Schlafen (früher ins Bett, auch Power Nap)

Nutrition

- Multi-Vitamin-Tabletten (Vit. D, B, C)
- Omega-3
- Evtl. Kreatin 3 g/Tag
- Antioxidative und eisenhaltige Nahrung
- Viel trinken
- Smoothie

Activation

- Übungsserie Standard → Alle Übungen aus dem Video machen
- Übungsserie Mobilität → 2 Übungen aus dem Video auswählen
- Übungsserie Stabilität → 4 Übungen aus dem Video auswählen

Regeneration

- Cool down nach Training: auslaufen, Black Roll
- Recovery Drink mit Kohlenhydraten und Proteinen im Verhältnis 2:1 (mehr Kohlenhydrate)
- Wellness

Nutrition

- Omega-3
- Vitamin C (Schutz, verstärkend für die Sehne)
- Evtl. Kreatin 3 g/Tag
- Auf Einnahme von komplexen Kohlenhydraten achten (vor allem pre-training)
- Smoothie

