

# PERIODISIERTE ERNÄHRUNG IM AUSDAUERSPORT

SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY



## Nur für gut Trainierte

Die Periodisierung mit Kohlenhydraten ist keine sinnvolle Methode für Einsteiger

## Zweck

Trainingsreize durch Wechsel von tiefer und hoher Zufuhr an Kohlenhydraten zu optimieren

## Gefahr

Wenn nicht optimal mit Training abgestimmt, kann Übertraining erfolgen

## Tiefe Verfügbarkeit

Bsp. Nüchterntraining oder 2. Training am gleichen Tag, ohne Zufuhr von KH davor

Bewirkt: Fettstoffwechsel optimiert

Wie häufig?

max. 1 mal pro Woche?

# KOHLENHYDRATE



## Hohe Verfügbarkeit

Bsp. Wettkampfsimulation, hoch intensive Trainingsphase

Bewirkt: maximale Leistung

Wie häufig?

An den meisten Trainings