

Kost foredrag for Ringe løbeklub

16.6.2016

Aftenens program

- hvem er jeg/i
- Sportsernæring
- Vægttab
- Træning

Hvem er Jeg?

- Klaus Nørregaard
- 34 år
- Bor i Fraugde
- Gift med Trine
- 2 piger, Lærke på 3 mdr og Alberte på 3 år
- Back2track.dk

Hvem er i?

- Har været aktiv konkurrence løber
- Hvem er stadig
- Nogen der gerne vil være
- Hvem primær 5k, 10, 21, 42, ekstrem
- Hvem tænker på kost til løb

Min baggrund for at stå her I dag

- Svømmetræner
- Idrætsbefalingsmand I Hæren
- Lægeeksamineret idrætsmassør
- Kostvejleder med speciale I vægttab samt sportsernæring
- Løbetræner

- Hvad er bedst at spise, vingummibamser eller gulerødder?

Sportsernæring

- Load før træning eller konkurrence
- Energi under træning og konkurrence
- Det åbne vindue

Load inden

- Uger før: spis sundere
- Ugen før ved langdistance: mindre kulhydrat
- Dage før: mindre groft og intet rødt kød
- Dagen før: kulhydrat, men ikke overspise

Under

- Under 60 min: ingen energi
- Fra 1-2 timer: ca 40-60 g kulhydrat pr time.

Efter

- Inden for 30 min: indtag 0,25 g protein og 0,75-1 g kulhydrat pr kg kropsvægt.
- Svarende til et:
 - Aften måltid
 - Havregryn med mælk
 - Bolle med kyllinge filet
 - Kakaomælk og banan

Væske

- Mængde: 600-750 ml pr time
- Temperatur/Påklædning: Dæk sved tab

Koffein

- Tager 15 min at optage
- Peaker efter 60 min
- 30 min inden start 5 mg pr kg kropsvægt 400 mg
- 1-2 mg under løbet
- holder 3-4 t
- forbrænder mere fedt, og derved sparer noget kulhydrat til sidst på løbet.
- Frigiver calcium til musklerne, så der kan løbes længere og hurtigere
- Frisk og fokuseret.
- Kaffe 225ml 160 mg
- Red bull 250ml 80 mg
- The 225ml 43 mg
- Cola 330ml 40 mg
- WADA og IOC

Vægttab

- Indtag mindre end du forbrænder
- Eller forbrænd mere end du indtager

Vægttab

- Undgå tab af muskelmasse:
- Alt fedt bliver forbrændt i musklerne.
- Spis ca 40 % protein
- Dyrk styrketræning

- Gør det simpelt og effektivt.
- Hold dig mæt, hele dagen og drik vand

- Diæt og livsstilsændring
- Diæt=lav på kalorier
- Livsstilsplan=sund kost

Træning

- Teknik
- Variation
- Målsætning (Hvad vil jeg)
- Realistisk.
- Påklædning

Spørgsmål?