

I dag är det match!



Före matchen

Ät en kolhydratrik måltid 3-4 timmar före matchen och ta ett litet mellanmål 1-2 timmar före matchen. Drick vatten så ofta du kan.

Under matchen

Ta alla tillfällen du kan att dricka. I periodpauserna kan du äta banan, lite vitt bröd eller liknande.

Efter matchen

Nu är musklerna tomma på glykogen (kolhydrater som är lagrade i dina muskler) och vätskeförråden tömda. Du behöver fylla på med kolhydrater och protein. Drick sportdryck, vatten, multimjolk eller något annat och försök att direkt efter äta en banan, smörgås med köttpålägg eller en bulle. Första timmen efter en hård fysisk aktivitet är din förmåga att lagra in muskelglykogen som allra störst. Försök att planera in ett lagat mål mat så snart som möjligt efter matchen.



Givetvis gäller samma sak under en träningsdag!