



HVORNÅR HAR JEG BEHOV FOR MERE END VAND?

HVORNÅR KAN DET VÆRE RELEVANT MED KULHYDRAT UNDERVEJS?

- UNDER KONKURRENCE
- NÅR DU HAR LANGVARIG TRÆNING (> 1½ TIME) ELLER HÅRDE KVALITETS-TRÆNINGSPAS (> 1 TIME)
- HVIS DU VED, AT DU IKKE HAR FYLDT DEPOTERNE FORUD TRÆNING
- NÅR DU KÆMPER MED AT KOMME OP I VÆGT OG MUSKELMASSE

HVORDAN?

INDTAG CA. **30-60 G KULHYDRAT PR. TIME** FX I FORM AF:



500-1000 ML
SPORTSDRIK



EL.



50-75 G

ENERGIBAR

EL.



3 FEDTFATTIGE
KIKS

EL.



HVORFOR KULHYDRAT?

- SIKRE INTENSITET I SIDSTE DEL AF TRÆNINGEN/KONKURRENCEN, KONCENTRATION, KOORDINATION OG PRÆCISION

HVORNÅR + SALT (NATRIUM)?

- NÅR STORE SVEDTAB (> 1 LITER PR. TIME). SALT PÅ TØJ/HUD EFTER TRÆNING, OFTE MUSKELKRAMPE
- FÅ TIMER TIL NÆSTE KONKURRENCE