# Dagen før kamp/træning

3 hovedmåltider (morgenmad, frokost, aftensmad) og 2-3 mellemmåltider

Spis sundt og varieret. Det vil sige måltider, som indeholder både kød, ris/pasta/kartofler og grøntsager

Kroppens lagre af forskellige næringsstoffer skal fyldes op

2,5-4 liter væske (inklusiv et glas mælk)

7-8 timers søvn

# Timerne op til kamp/træning

Solidt hovedmåltid 2-4 timer før kamp

Vigtigt med solid morgenmad (fx havregryn m. mælk, yoghurt m. mysli, rugbrød/grovbolle m. ost eller magert kødpålæg + 1 stykke frugt)

Ca. 1 timer før kamp spises med fordel frisk- eller tørret frugt og nødder (fx banan, æble, rosiner, mandler)

1-2 liter vand

# Timerne efter kamp/træning

Spis hurtigst muligt efter træning/kamp

Måltidet skal indeholde kulhydrat, protein og vitaminer (fx pastasalat med fuldkornspasta, kylling og grøntsager)

Indtag vand til måltidet 0,5-1 liter

Efter styrketræning indtages protein (kylling, tun, makrel eller anden fisk, mælk, ost, æg, og gerne bønner til). Ca. 1,7 gram pr kg kropsvægt pr dag (fx 1,7 gram x 80 = 136 gram pr dag, for en spiller der vejer 80 kg)

Gerne karbad med koldt vand (15° C) i 15 min. for at køle benene (stoppe blødning fra muskler)

7-8 timers søvn

# Dagen efter kamp

Samme som ”dagen før kamp”

Herudover udføres gerne en let aktivitet i form af let løb (evt. cykel) i 10 min (2-3 km), samt lang udstrækning (45 sek.) for lår, baglår, læg, balle og lyske, medmindre der er træning

Dagen efter kamp en rigtig fin dag at styrketræne (dog ikke baglår, samt særlig trætte muskler)