

ERNÄHRUNGSGERECHTES TRAINING

Checkliste für Coaches



VOR DEM TRAINING

- Trainingseinheit rechtzeitig ankündigen (besonders bei hoher Intensität oder Hitze)
- Trainingsstart nicht direkt nach typischen Essenszeiten legen (→ min. 2 h Abstand)
- Spieler daran erinnern, ihre Trinkflaschen & ggf. Snacks mitzubringen

WÄHREND DES TRAININGS

- Regelmäßige, geplante Trinkpausen einbauen (ca. alle 20 Minuten)
- "60. Minute" zum Start der Kohlenhydratversorgung ankündigen
- Bei längeren Einheiten: Snackpause ermöglichen (z. B. Banane, Riegel, Shake)
- Auf Anzeichen von Erschöpfung oder Dehydrierung achten

NACH DEM TRAINING

- Kurze Zeit für Regenerationssnack oder Shake lassen (nicht direkt Heimweg!)
- Regeneration aktiv ansprechen
- Feedbackrunde: Energielevel? Konzentration? Leistungseinbruch während Training?
- Um wie viel ist das Training zu Ende? Genug Zeit für Abendessen?

ORGANISATORISCH

- Eigene Grundregeln im Team etablieren: „Hydratation- und Snackpflicht“
- Enger Austausch mit Ernährungsfachkraft (z. B. auch bei Camps)
- Verantwortung im Staff oder bei Spielern verteilen (z. B. „Hydratation Captain“)
- Bei Camps oder Gamedays: Verpflegung & Timing aktiv mitplanen



BRAJAN



NUTRITION & SPORTS

brajan.nutrition

