

Tipps für Schnellkraft-Sportler

Was sind Kraftsportarten?

Kickboxen, Sprint und andere Sportarten, bei denen schnell Kraft über einen kurzen Zeitraum aufgebracht werden muss.

Trainingsziel

- schnelle Kraftentfaltung über einen kurzen Zeitraum
- motorische Aktionsschnelligkeit

Trainingswirkung

- bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Muskels
- bessere Energiebereitstellung und -speicherung
- Aktionsschnelligkeit der Muskulatur
- Massezunahme der Muskelfaser

Ernährungsschwerpunkt

- **vollwertige Ernährung:** Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen
- eiweißreiche Lebensmittel, z.B. Seitan, Linsen, Erbsen, Bohnen, Erdnüsse, Tofu

Ernährungstipps

Vor dem Wettkampf:

3 Stunden vor dem Start sollte nochmals eine kleine, fettarme Mahlzeit eingenommen werden. Wenn Läufer z.B. beim Sprintwettbewerb lange Zeit warten müssen, bis sie an den Start gehen, können sie kurz zuvor nochmal eine Orangensaftschorle mit etwas Haferflocken zu sich nehmen.

Während des Wettkampfes:

Sofern sich die Gelegenheit dazu bietet, nur wenige Schlucke Wasser in einer Pause trinken.

Nach dem Wettkampf:

Kohlenhydrat- und eiweißreiche Mahlzeiten, z.B. eine Saftschorle mit gebratenem Reis und Tofu oder Gemüse mit Seitansteak, Nudeln und Salat.

Quelle: Seminar 2012, „Ernährung und Sport“ mit Karen Nespetal, Köln

Weiterführende Links:

Die vegane Ernährungspyramide: [PETA.de/Ernaehrungspyramide](https://peta.de/ernaehrungspyramide)

Vegane Ernährung und Protein: [PETA.de/Web/veganismus_und.145.html](https://peta.de/Web/veganismus_und.145.html)

Vegane Ernährung und Vitamine: [PETA.de/Vitamine](https://peta.de/Vitamine)

Vegane Ernährung und Mineralstoffe: [PETA.de/Mineralstoffe](https://peta.de/Mineralstoffe)