

TEAM DANMARKS RESTITUTIONSKONCEPT

TOPPRÆSTATION

- 1. STATISK UDSPÆNDING**
3 x 10-15 sek stræk af de store muskelgrupper
- 2. KONTRAST-/KULDEBEHANDLING**
(BASSIN/BALJE/HAV/SØ/BRUSER)
Kontrast: 8-14 min skiftevis koldt (10-15°C) og varmt vand (38-40°C) i forholdet 1:1
Kulde: 7-15 min i koldt vand (10-15°C)
- 3. KOMPRESION**
Brug beklædningsdele med fuld længde mellem træningspas/konkurrencer – så længe som muligt (minimum 30 min)
- 4. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG**
Massage – Biofeedback – Game Ready – Mindfulness – Konstruktiv evaluering

PASSIV
RESTITUTION

TRÆNING/
KONKURRENCE

1

AKTIV
RESTITUTION

2

ERNÆRINGSMÆSSIG
RESTITUTION

3

5 %

NØGLEORD

- Planlægning
- Gentagelse
- Fokus

- 10 min let til moderat aktivitet ved 50-60% af maxpuls

- **RESTITUTIONS-MÅLTID:**
Protein: ~0,25g/kg kropsvægt
Kulhydrat: ~0,5-1,0g/kg kropsvægt

- **VÆSKE:**
Erstat 120-150% af tabt væskemængde indenfor 0-4 timer

TRÆNING

- Træn målrettet og fokuseret efter en plan
- Sørg for at træningen bygger på principperne:
 - Specificitet
 - Progression i belastning/intensitet/mængde
 - Variation
- Sørg for at være i dialog med dine trænere omkring dagsformen

KOST

- Kend din ernæringsmæssige målsætning og dit energibehov
- Justér dit kulhydratindtag
- Prioritér kvalitetsprotein og umættet fedt
- Boost dit immunforsvar

SØVN

- Sov 8-9 timer i døgnet med god kvalitet
- Følg skridtene til god søvnhygge:
 - Skab en jævn søvnrytme
 - Gør dit soveværelse søvnstimulerende
 - Benyt afslappende sengetidsritualer
- Undgå opkvikkende stimulanser inden sengetid

GENOPLADNING

- Afklar hvilke aktiviteter, der giver dig energi – og prioritér dem i hverdagen
- Book tid i din kalender til sociale aktiviteter hver uge
- Brug 10-15 minutter hver dag på fokuseret mental genopladning – gerne mindfulness-træning eller biofeedback
- Evaluér efter hver træning og konkurrence – både for at lære af den, men også for at lukke den ned så du er klar til at fokusere på næste opgave

95 %

RESTITUTIONSKONCEPTET

Virker kun hvis du aktivt bruger det!

Det er enkle tiltag - gør det planlagt, gentaget og med fuldt fokus

- Har du forberedt dit restitutionsmål tid før din træning/konkurrence?
- Har du sat tid af til aktiv og passiv restitution efter træning/konkurrence?
- Sikrer du, at du får væske nok når du træner/konkurrerer og i løbet af dagen?
- Har du planlagt, hvornår du skal i seng i aften, og hvornår du skal op i morgen?
- Genoplader du med kvalitet? Er du fuldt tilstede i det, du gør, hvad enten det er træning, restitution eller genopladning?



Scan koden og læs mere om restitution på Team Danmarks hjemmeside

TEAM DANMARK