

PAINON HUIPPU-URHEILUSSA OPTIMOINTI

HUOMIOI SUUNNITELTAESSA

Urheilijan ikä

Terveydentila

Psyykinen kehitys ja hyvinvointi

Harjoituskauden ajankohta

Painon ja kehon koostumuksen todettu
hyötyvaikutus suorituskyvylle

Realistinen muutostavoite suhteessa lajin
harjoitus- ja kilpailuvaatimukseen

Ravitsemusasiantuntijan saatavuus

Tiivis yhteistyö urheilijan valmennuksen
ja muun tukitiimin välillä



VARMISTA SÄÄNNÖLLISESTI

✓
Välttämättömien
ravintoaineiden saanti

✓
Ravitsemussuunnitelman
toimivuus suhteessa
harjoitustavoitteisiin

✓
Energian ja
hiilihydraattien
saannin riittävyys

✓
Aterioiden rytmitys
harjoitteluun nähden

SEURAA SUUNNITELMALLISESTI

Jaksamista | Palautumista | Mielialaa
| Kokonaiskuormitusta | Terveydentilaa
| Naisurheilijoiden kuukautiskiertoa
| Painoa ja/tai kehon koostumusta

