

Checkliste vor der Leistungsdiagnostik

5-1 Tage vor der Leistungsdiagnostik

- Der letzte **Wettkampf** muss mindestens **5** Tage zurückliegen!
- Sie sollten vollkommen **ausgeruht** sein!
- Zumindest **1** Tag vor der Leistungsdiagnostik ist **trainingsfrei**!
- Ernähren Sie sich zumindest **1** Tag vor der Leistungsdiagnostik **kohlenhydratreich**!
z.B.: Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Quinoa, Haferflocken usw.

Am Tag der Leistungsdiagnostik

- **Frühstücken** sie gut und ausgewogen.
- **Trinken** Sie ausreichend Wasser.
- **Verzichten Sie 3** Stunden vor der Leistungsdiagnostik auf Nahrung (außer Wasser).
Insbesondere: Gels, Sportgetränke, Fruchtsäfte, Cola, Banane usw.

Mitbringen

- Sportkleidung
- Fahrrad (für Rad-Leistungsdiagnostik)
- Laufschuhe / Radschuhe
- Trinkflasche
- Handtuch
- ggf. Duschzeug

Vielen Dank!

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

 www.iteb-rostock.de

 johannes.bremer@iteb-rostock.de

 0381 33763295 / 0176 55391479