

# RESTITUTIONSKONCEPT

DINE VALG AFGØR, OM DU NÅR DIT FULDE POTENTIALE

## NØGLEORD

- Planlægning
- Gentagelse
- Fokus

1. KONTRAST-/KULDEBEHANDLING  
(BASSIN/BALJE > HAV/SØ > BRUSER)  
**Kontrast:** 12-18 min skiftevis koldt (10-15oC) og varmt vand (38-40oC) i forholdet 1:1  
**Kulde:** 7-15 min i koldt vand (10-15oC)

2. KOMPRESSIØN  
Brug beklædningsdele med fuld længde mellem træningspas/konkurrencer - så længe som muligt (>30 min)

3. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG  
Massage / manuel behandling, foamroller, mindfulness, konstruktiv evaluering

TRÆNING/  
KONKURRENCE

PASSIV  
RESTITUTION

AKTIV  
RESTITUTION

ERNÆRINGSMÆSSIG  
RESTITUTION

1. 10 min let til moderat aktivitet ved 60-75 % af maxpuls
2. Statisk udspænding: 3 x 20-60 sek stræk af de store muskelgrupper

1. RESTITUTIONSMÅLTID:  
Protein: ~0,25g/kg kropsvægt  
Kulhydrat: ~0,5-1,0g /kg kropsvægt
2. VÆSKE:  
Erstat 120-150% af tabt væskemængde 0-4 timer efter aktivitet

## HER SKABER DU GRUNDLAGET FOR AT VINDE!

### TRÆNING

- Træn målrettet og fokuseret efter en plan
- Opbyg træningen efter principperne om specificitet, progression, intensitet, mængde og variation
- Vær i dialog med dine trænere omkring din dagsform

### KØST

- Vær bevidst om din ernæringsmæssige målsætning og dit energibehov
- Justér dit kulhydratindtag
- Prioritér kvalitetsprotein og umættet fedt

### SØVN

- Sov 8-9 timer i døgnnet med god kvalitet
- Seks skridt til god søvnhygge:
  - Skab en jævn søvnrytme
  - Gør dit soveværelse søvnstimulerende
  - Benyt afslappende sengetidsritualer
  - Undgå opkvikkende aktiviteter inden sengetid
  - Undgå tablet/fjernsyn/mobil den sidste time inden sengetid
  - Undgå koffein de sidste 4 timer inden sengetid

### GENOPLADNING

- Afklar hvilke aktiviteter der giver dig energi, og prioritér dem i hverdagen
- Brug en kalender til at organisere dig tid
- Prioritér sociale aktiviteter hver uge
- Brug 15 min hver dag på fokuseret mental genopladning, eksempelvis mindfulness
- Evaluér efter hver træning for at lære af træningen, men også for at "lukke den ned" så du er klar til at fokusere på næste opgave

## RESTITUTIONSKONCEPTET VIRKER KUN, HVIS DU AKTIVT BRUGER DET!

Planlægning, gentagelse og fokus

- Har du forberedt dit restitutionsmål tid før træning/konkurrence?
- Har du sat tid af til aktiv og passiv restitution efter træning/konkurrence?
- Får du væske nok under træning/konkurrence og i løbet af dagen?
- Har du planlagt, hvornår du skal i seng i aften, og hvornår du skal op i morgen?
- Restituerer og genoplader du med samme kvalitet, som du lægger i din træning?



Scan koden og læs mere om restitution på Team Danmarks hjemmeside



Scan koden og få adgang til Team Danmarks guidede mindfulness-filer