

UPPLADDNING LADDNING

Oavsett om du ska träna eller tävla gäller det att ladda kroppen och knoppen ordentligt. För ett träningspass utan bra näring i kroppen är som att köra en bil på klen bränsle. Då kan det vara svårt att ens ta sig till träning eller att få till ett bra träningspass.



Uppladdningstips från Sveriges Olympiska Kommitté:

Ett glas mjölk och en banan.



Illustration: Lisen Adhage

OS-truppen tipsar:

"Jag förbereder mig även mentalt genom att ta det lugnt och lyssna på musik. Och så tänker jag igenom vad jag ska göra på träningen, till exempel nya tekniska detaljer."
Carolina Klüft, längdhoppare

"Var fokuserad på träningar och släpp aldrig koncentrationen. Det följer med till match sedan."

Johanna Mattsson, brottare