

POGOSTE NAPAKE PRI PREHRANI IN TRENINGU REKREATIVCEV

Vadbe na prostem in predavanja o zdravem načinu življenja



FIT AKADEMIJA

Kako doseči svoj vadbeni cilj?

- motivacija in znanje
- osnove treninga
- prehrana
- počitek oz. regeneracija
- izbor treninga

Napake pri prehrani:

- dieto dojemate kot kazen
- ne zaužijete dovolj vlaknin
- blizu treninga zaužijete premalo kalorij
- zdravo jeste le v določenih obdobjih
- ne pijete dovolj vode

Napake pri treningu:

- preveč se zanašate na aerobno vadbo
- vaš trening ostaja ves čas enak
- prehitro spuščate breme v ekscentrični fazi
- trenirate s premajhnimi obremenitvami
- uporabljate nepravilno tehniko
- ne privoščite si dovolj počitka

Nasvet za konec:

- Kdor ne uspe načrtovati, načrtuje neuspeh.

