

FRÜHSTART MIT POWER-FOOD

Um nicht gleich mit einem Energiedefizit in den Tag zu starten, sollten auch Hobbysportler schon beim Frühstück eine gute und gesunde Grundlage legen.

Müsli: Liefert durch den Mix aus Körnern und Beerenfrüchten – nicht auf die stark zuckerhaltigen Cerealien zurückgreifen – lang anhaltend Energie.

Omelette: Würzige Eierspeise mit reichlich Proteinen, die satt macht und kalorienarm ist. Wer gleich im Anschluss auf Tour geht, mischt Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln unter.

Porridge: Sie bekommen morgens kaum was runter? Dann kosten Sie den magenfreundlichen und nahrhaften warmen Haferbrei! Geschmack bekommt er durch Obst – Banane und Apfel.



Stockfood

GUTE IDEEN

Aus Schläuchen wird Design, aus Tweed Funktionsmaterial.

1 SCHLAUCHWARE Etui und Portemonnaie Alte Schläuche wie neu: Mit Filz als Brillenetui „Brillinger“ für 24 € oder als Geldbeutel „Geldinger“ für 22 €. stef-fauser.de

2 RAPHA Tweed Softshell Aus Tweed-Funktionsmaterial wird in detailverliebten Designerhänden eine Luxusjacke, die auch auf dem Rad perfekt sitzt. 480 €. rapha.cc



Q+A

Fragen Sie RoadBIKE



Tim Böhme (28) ist Leiter des Trainingscenters im Radlabor Freiburg und München.

Wie kann ich als Schichtarbeiter sinnvoll trainieren?

M. Ude, per Mail

Entscheidend ist, dass Sie Ihre Einheiten auf den Schichtbetrieb abstimmen. Es bringt gar nichts, nach einer anstrengenden Nachtschicht noch eine intensive Einheit auf dem Rad zu fahren. Damit betreiben Sie nur unnötig Raubbau am Körper. In solch einer Woche sollten Sie lediglich regenerativ trainieren – für maximal 90 Minuten im Fettstoffwechselbereich. Intensive Einheiten können Sie dagegen in Ihren Frühschichtwochen fahren, da diese dem „normalen“ Tagesablauf näher kommen. Die Wochen mit Spätschicht eignen sich gut, um am Vormittag lockere und längere Grundlagenausdauer-einheiten zu bestreiten.

Schreiben Sie uns ...

PER POST
Redaktion RoadBIKE, Stichwort „Ratgeber“, 70162 Stuttgart

PER MAIL
leserservice@roadbike.de, Betreff „Ratgeber“

easyway Sport

Schneller zum Wettkampfgewicht



Sie wollen abnehmen und trotzdem Ihre Trainingsintensität beibehalten oder sogar steigern?

easyway Sport ist dafür konzipiert!

Der Effekt ist großartig*:

- Sportlernahrung mit optimaler Nährstoffversorgung
- aktiviert gezielt den Fettstoffwechsel und fördert den Fettabbau
- beschleunigt die Regeneration durch ideale Aminosäurezusammensetzung

easyway Sport ist ein speziell für Ausdauer- und Profisportler entwickeltes Produkt.

Gratis für Sie:

Bei Ihrer Online-Bestellung diesen Vorteilscode **ROBI** eingeben und Sie erhalten unseren praktischen Shaker gratis!



* easyway Sport entspricht den hohen gesetzlichen Anforderungen einer Komplettmahlzeit.



Jetzt exklusiv bestellen unter www.easyway-sport.de