

Peak Week – Wochenbeispiel

TAG 1

Tag 1 – Montag START der Peak Week	
Salz	15g am Tag
Kohlenhydrate	langsam etwas reduzieren Ziel: 150-175g Kohlenhydrate pro Tag
Flüssigkeitszufuhr	ca. 8 Liter über den Tag verteilt trinken, bestehend aus Brennessel-Tee, Nieren-Blasen-Tee und Wasser
Training	Entladetraining
Wettkampftag Sonntag	Findet Dein Wettkampf z.B. an einem Sonntag statt, so beginnst Du mit der Peak Week Dienstags.

TAG 2

Tag 2 – Dienstag	
Salz	15g am Tag
Kohlenhydrate	Maximal 40g Kohlenhydrate (nur durch Gemüse)
Flüssigkeitszufuhr	ca. 10 Liter über den Tag verteilt trinken, bestehend aus Brennessel-Tee, Nieren-Blasen-Tee und Wasser
Training	Entladetraining

TAG 3

Tag 3 – Mittwoch	
Salz	15g am Tag
Kohlenhydrate	Maximal 40g Kohlenhydrate (nur durch Gemüse)
Flüssigkeitszufuhr	ca. 10 Liter über den Tag verteilt trinken, bestehend aus Brennessel-Tee, Nieren-Blasen-Tee und Wasser
Training	Entladetraining

TAG 4.1

Tag 4 – Donnerstag VOR dem letzten Entladetraining	
Salz	maximal 5g pro Tag Hinweis: Lebensmittel werden mitgetrackt!
Kohlenhydrate	Maximal 25g Kohlenhydrate durch Gemüse bis zum Laden nach dem Training
Flüssigkeitszufuhr	ca. 10 Liter über den Tag verteilt trinken, bestehend aus Brennessel-Tee, Nieren-Blasen-Tee und Wasser, Zero Getränke
Training	Entladetraining

TAG 4 .2

Tag 4 – Donnerstag NACH dem letzten Entladetraining

Salz	maximal 5g pro Tag Hinweis: Lebensmittel werden mitgetrackt!
Kohlenhydrate	500g
Flüssigkeitszufuhr	ca. 10 Liter über den Tag verteilt trinken, bestehend aus Brennessel-Tee, Nieren-Blasen-Tee und Wasser

TAG 5

Tag 5 – Freitag

Salz	maximal 5g pro Tag Hinweis: Lebensmittel werden mitgetrackt!
Kohlenhydrate	~ 300g
Flüssigkeitszufuhr	6 Liter bis 20 Uhr, bestehend aus Brennessel-Tee, Nieren-Blasen-Tee und Wasser, Zero Getränke
Training	Trainingsfrei, nur Posingtraining

TAG 6

Tag 6 – Wettkampftag | Samstag

Salz	kein Salz über den Tag 3-5g kurz vor dem Aufpumpen bevor es auf die Bühne geht
Flüssigkeitszufuhr	minimal nur 200-300ml bis zum Wettkampf

Professionelle und individuelle Wettkampfbetreuung von Profis findest Du [HIER](#).