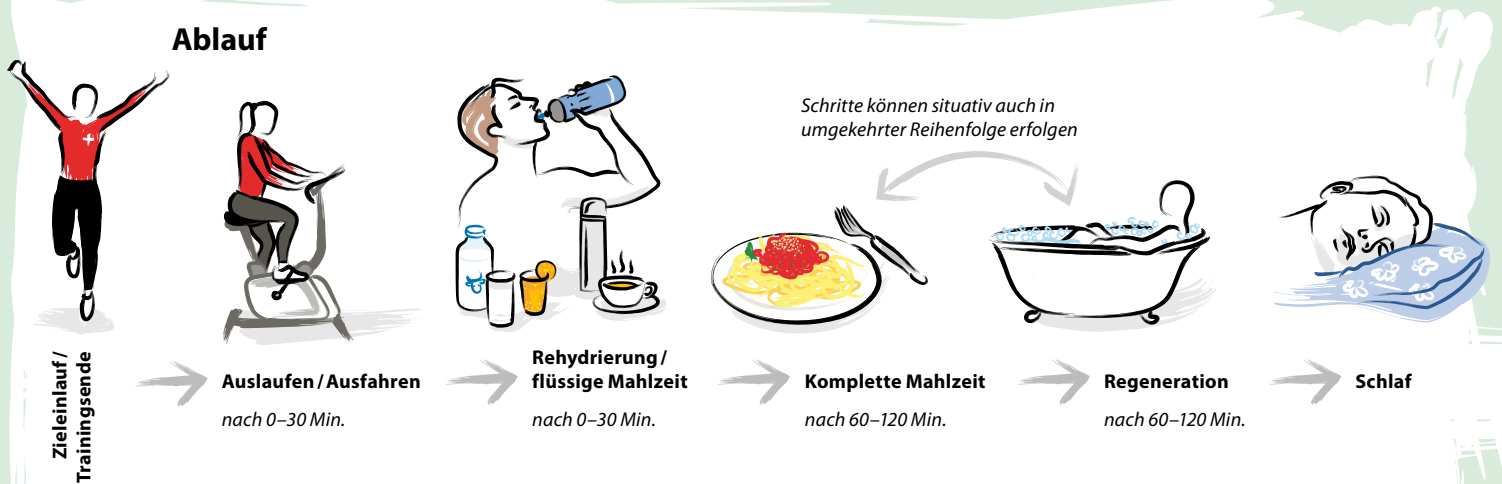


Wie sieht ein optimales Regenerationskonzept aus?

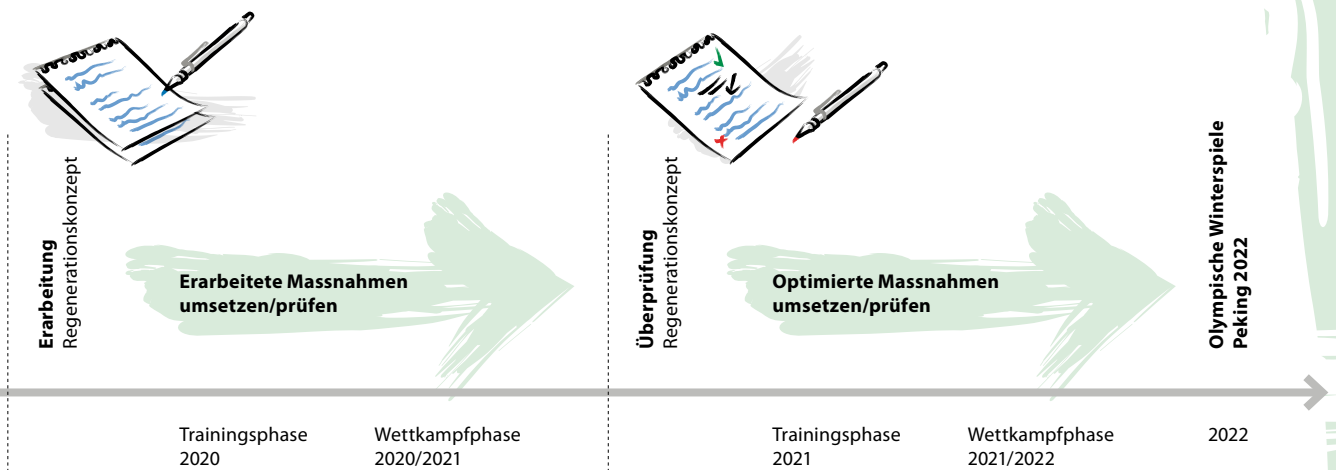
Simon Trachsel



- **Schlaf und Ernährung** sind die wichtigsten Regenerationsmassnahmen
- **Aktive Regeneration** ist bei den meisten Belastungsformen eine einfache und effektive Massnahme und **gehört in die Standardroutine**

- Bei kurz **hintereinander folgenden Wettkämpfen** kann durch gezielten Einsatz von **passiven Massnahmen** die Regeneration vermehrt unterstützt werden
- **Sportartspezifisch** und **Individualität** berücksichtigen
- Regeneration – genau wie das Training – **systematisch planen**

Erarbeitung des persönlichen Regenerationskonzepts



- ✓ Anwendbarkeit überprüfen
- ✓ Verantwortlichkeiten klären

Tipps

- Standardprotokoll für Training und Wettkampf
- Ritualisieren, Abläufe standardisieren
- Kombination von Massnahmen
- Beachte, dass die geplanten Regenerationsmassnahmen in der jeweiligen Situation sinnvoll und praktikabel sind (Praxis vs. Evidenz)