

Opas palautumisen seurantaan

Täytä oheinen taulukko koko viikon ajan, ja laske jokaisen päivän palautuspisteiden summa. **17-20 pistettä** on optimaalinen palautumisen kannalta; **15-16 pistettä** on hyvä, mutta parantamisen varaa on vielä; **14 pistettä tai vähemmän** kertoo, että palautumiseen on syytä kiinnittää enemmän huomiota. Huomaathan, että ohjeet ja pisteetykset ovat suuntaa antavia.

palautumistapa:	pisteitys	ma	ti	ke	to	pe	la	su
ravinto	8							
aamiainen	1							
lounas	2							
päivällinen	2							
välipala ennen treeniä	1							
treenin jälkeinen hiilihydraattitankkaus max. 60 minuuttia treenistä	2							
nesteytys	2							
virtsan väri ennen treeniä: kirkas tai vaalea	1							
virtsan väri treenin jälkeen: kirkas tai vaalea	1							
uni	4							
8 tuntia levollista unta	3							
päiväunet	1							
rentoutuminen ja stressi	3							
treenin jälkeen täysin rentoutunut 60 minuutin ajan tai 30 minuuttia makuuasennossa	1							
ei psyko-sosiaalista stressiä	2							
jäähdyttely ja venyttely	3							
jäähdyttely treenin jälkeen (10 min. matalatehoista)	2							
vähintään 10 minuutin venyttely päivän aikana	1							
YHTEENSÄ	20							

OHJEET:

ravinto:

- 1/2 pistettä pienestä/huonosta aamiaisesta
- 1 piste pienestä/huonosta lounaasta
- 1 piste pienestä/huonosta päivällisestä
- 1 piste, jos treenin jälkeinen hiilaritankkaus myöhemmin kuin 60 minuuttia treenin jälkeen

uni ja lepo:

- 2 pistettä 7-8 tunnin yöunet, 1 piste 6-7 tunnin yöunet

stressi:

- 1 piste lievästä stressistä

jäähdyttely:

- 1 piste osittaisesta jäähdyttelystä