

## Ernährung 1–2 Stunden vor Training oder Wettkampf

- Kleiner, leicht verdaulicher Snack, je nach Appetit: 1/2 Apfel, Banane, Biberli, Getreideriegel oder Reiswaffel
- Keine volle Mahlzeit! Die Verdauung einer vollen Mahlzeit dauert zu lange.
- Wasser oder Tee



Nur  
kleine  
Bissen!



Banane/Energieriegel

W