



PREHRANA TENISKIH IGRAČA

Level II Coaches Course

Prehrana – definicija i uloga

- Prehrana je proces unošenja različitih vrsta namernica s ciljem da u tijelo unesemo energiju i ostale elemente potrebne za životi i zdravlje.
- Sportašima pomaže:
 - Postići najbolji rezultat
 - Za bržu regeneraciju
 - Održati zdravlje

Različite vrste hrane

- Ugljikohidrati
- Masti
- Proteini
- Vitamini
- Minerali
- Voda
- Alkohol

Prehrana

- Dan prije meča
- Doručak prije meča
- Obrok prije meča ako počinje oko poldne
- Ručak ako je meč popodne
- Obrok za vrijeme meča
- Obrok poslije meča.

Prehrana teniskog igrača-ice

- Imate igračacicu sa prevelikom tjelesnom težinom.
- Kakvu prehranu ćete pripremiti?