

ONLINE WORKSHOP FOOTBALL NUTRITION

Was ist die optimale Ernährung für Fussballspieler?

Sonntag, 25. August 2024

19:00 Uhr – 20:30 Uhr

120.- CHF pro Person

Anmelden unter:

www.ets-diagnostics.com/workshop

[Maximale Teilnehmerzahl: 80]

WORKSHOP-PROGRAMM

ca. 2h

Nutrition and Football Performance

Welchen Effekt hat die Ernährung auf die Fussball-Leistung?

Nutrition and Recovery

Wie kann die Muskelregeneration durch die Ernährung gesteigert werden? Wie kann man Verletzungen vorbeugen?

Nutrition Strategy on Training Days

Was sollte man während leichten / harten Trainingstagen essen?
Wie viel Protein? Wie viele Kohlenhydrate?

Nutrition Strategy on MD-1

Wie kann die Ernährung einen Tag vor dem Spiel angepasst werden, um die Leistung zu maximieren?

Match Day Nutrition

Was ist die optimale Ernährung während Spieltagen?
Wie sollte das Pre-Match Meal aussehen?
Was ist die beste Halbzeit-Ernährungs-Strategie?

Football Supplements

Welche Supplements sind wichtig? Welche Supplements haben einen wissenschaftlich bewiesenen Effekt auf Performance oder Regeneration? Welche Supplements sind gefährlich?



ETS Diagnostics
Medical Department
Florent Aziri
Biomedical Scientist & Elite Sport Scientist

E-Mail: florent.aziri@ets-diagnostics.com
Phone: 0041 78 771 20 52
Website: www.ets-diagnostics.com
Location: Schlieren (Zürich); Switzerland