

Palautuminen

Jesse Talikka

Miksi en palaudu?

- Peruskunto
- Ruokavalio
- Harjoittelu
- Lepo

Peruskunto

- Ei tarkoita jenkkifudis kestävyyttä
- Peruskunto parantaa palautumista harjoittelusta.

Väärä Ruokavalio

- Proteiinin saanti
- Hiilihydraattien saanti
- Nestetasapaino
- Ph-arvo ”oletko hapan”

Harjoittelu

- Liikaa harjoittelua
- Liian vähän harjoittelua
- Liian sekalaista harjoittelua

Lepo

- Liian vähän unta
- Stressi