Superkompensation

Datum					Beurteilung

Vorgehensweise

- Auswahl des optimalen Getränks bzw. Getränke Kombination
- **2 Tage** vor dem Wettkampf nimmt man sich den Abend frei, optional lädt man sich ein paar Freunde ein und konsumiert so viel Getränke bis das gewünschte Rauschgefühl einsetzt.
- Regeneration am Tag danach
- Optimal wird am Abend vor dem Rennen noch ein Bier (in Österreich in dem Fall auch als Reparaturseidl bekannt) konsumiert.
- Am Wettkampftag ist die Leistung auf ihrem Höhepunkt und eine Bestzeit ist garantiert

Alle weiteren Infos findet ihr unter: https://laufendentdecken-podcast.at/superkompensation