Wie gehe ich topfit in die Rückrundenvorbereitung?

Um zu Beginn der Rückrundenvorbereitung bereits körperlich fit zu sein, sollte man seinen (älteren!) Spielern folgendes mit auf den Weg geben:

Ernährung	• gesunde Ernährung = ausreichender Stoffwechsel • immer zu gleichen Zeiten essen • viele Vitamine (Obst in Form von Südfrüchten und Gemüse) • niemals im Stehen essen, abends nicht mehr naschen • fettarme Ernährung stärkt das Immunsystem und hemmt Erkältungen
Psyche	• totales Abschalten vom Fußball • viele Spaziergänge • machen, was Spaß macht
aktive Erholung	• evtl. Wintersport (am besten: Skilanglauf) als Kalorienkiller • schwimmen • regelmäßige Saunabesuche sind gut für die Erholung und die Gesundheit
Laufvorbereitung	• nicht zu dick anzuziehen • evtl. mit Mitspielern zusammen laufen • sorgfältiges Aufwärmen • am Ende stretchen
Kräftigungsübungen	• regelmäßige Gymnastik • gezielte Stretchingübungen • Ergänzung von Kräftigung und Beweglichkeit • ausreichende Zeit für die Übungen nehmen

Fitneßcheck	• bei kleinen „Zipperlein“ direkt einen Arzt aufsuchen