

Tab fedt og boost din performance samtidig

Performance Bike Workshop

Umahro Cadogan & Michael Andersen
Inspire Convention 2015

Indhold

- **Grundlæggende viden før noget andet!**
- **Udgangspunktet**
- **Målet**
- **Udfordringerne**
- **Muligheder**
- **Vores fokus**

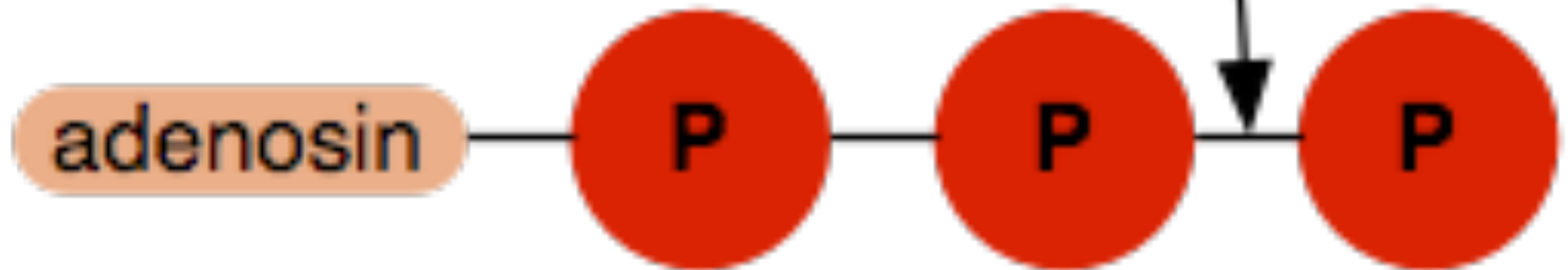
Hvad energi i virkeligheden er!

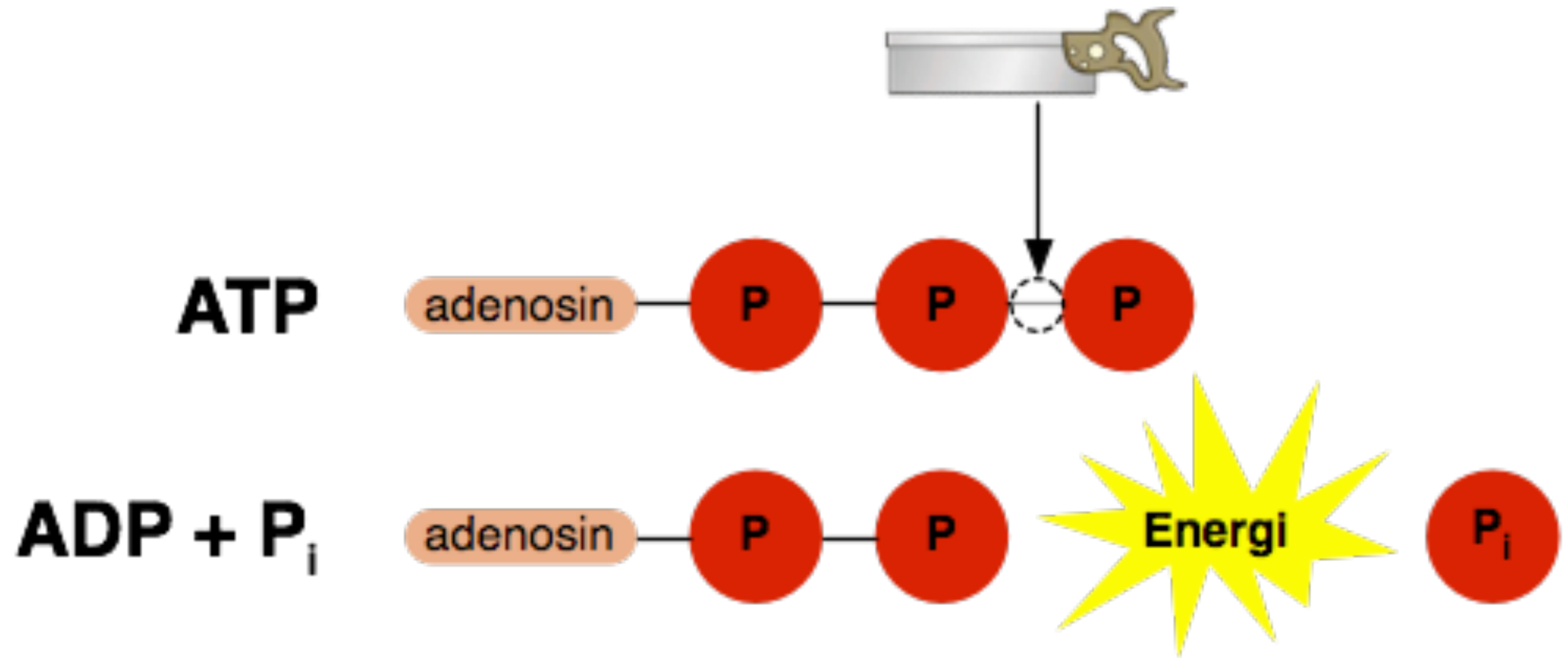
Kort og godt:

Energi er, når kalorier omsættes til stoffet ATP!

ATP er kroppens energidollars!

**ENERGI
OVERFØRT FRA
"OMSATTE"
KALORIER**





Energien skabes hovedsageligt i mitokondrierne

On location!

Energidannelsen sker primært i mitokondrierne med enten kulhydrater eller fedt
...og det er muligt med protein og alkohol

Ilt er en nødvendighed

Ilt er nødvendigt for, at denne process kan finde sted

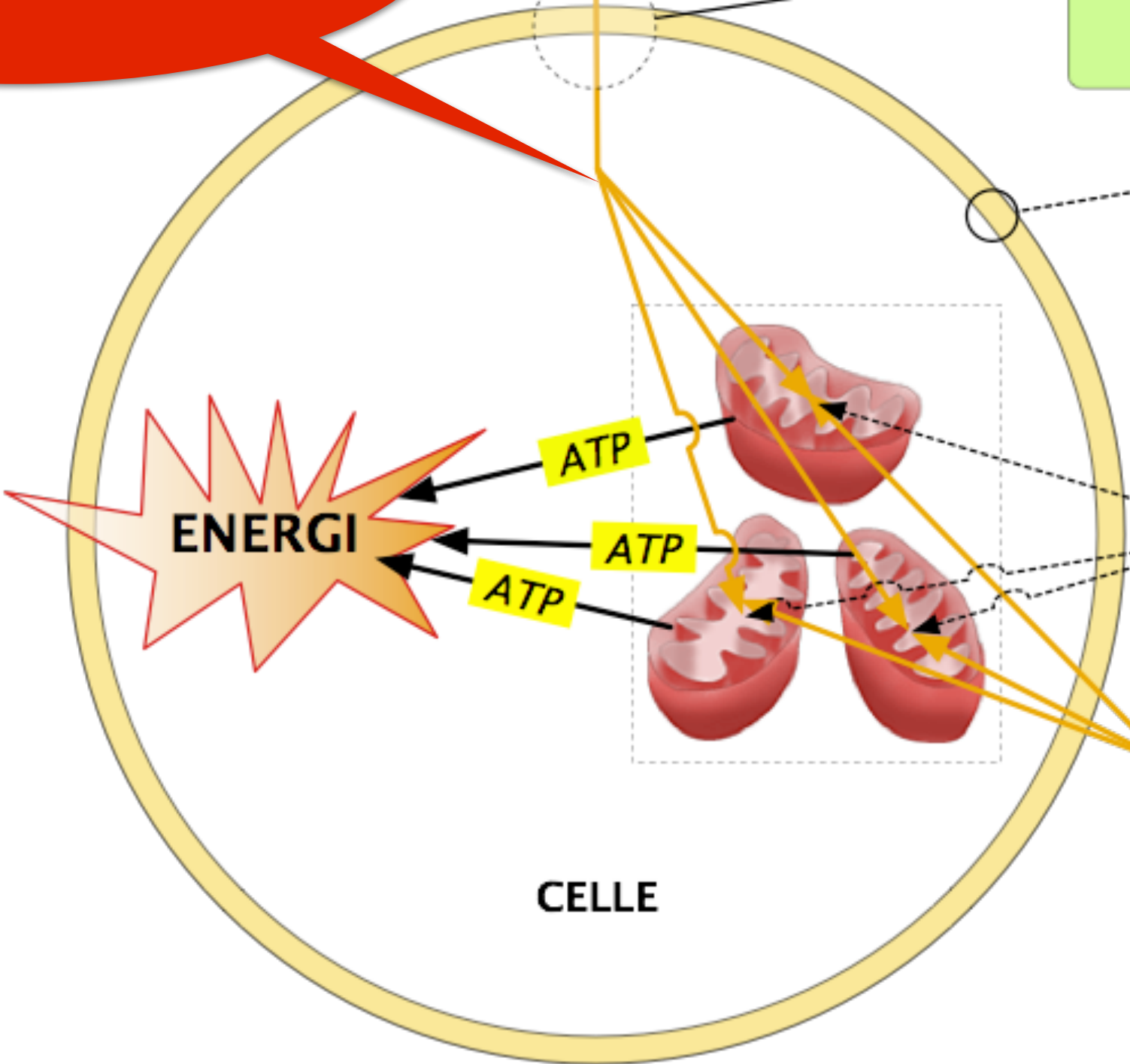
OGSÅ FEDT!

SUKKERSTOFFER

-glukose
-fruktose

insulin
næringsstoffer
metabolisk/biokemisk
stofskifte
aktivitetsniveau
inflammation
medicin

CELLEMEMBRAN



MITOKONDRIER

ENERGI

CELLE

ATP

ATP

ATP

ILT

Intensiteten påvirker energikilden

**Høj intensitet kræver kulhydrater
Ved lavere intensitet kan der anvendes fedt**

Grup

**HØJ
INTENSITET DÆKKES
MED GLUKOSE**



**LAV
INTENSITET DÆKKES
MED FEDT**

Fedt kræver mere ilt

Der skal 10% mere ilt til at forbrænde samme antal kalorier i fedt

Hvis du skulle omsætte 500 kcal som kulhydrater eller fedt, så ville du skulle have 10% mere ilt for at forbrænde fedtet end kulhydraterne

Fedt forbrændes i mitokondrierne i musklerne

Fedt skal ledes på rette vej

Fedt, der skal forbrændes, både så vægten reguleres, og så det bliver brugt som en koncentreret energikilde, skal ledes til musklerne, hvor mitokondrierne er.

Det bliver ikke forbrændt i flæsket!

Der skal fedtmobilisering til

Flæsket skal aflevere godterne

Fedtvævet skal overtales til at aflevere fedtet

Fedtet bliver ikke forbrændt i flæsket!



Hvordan sker det?

Kalorieunderskud

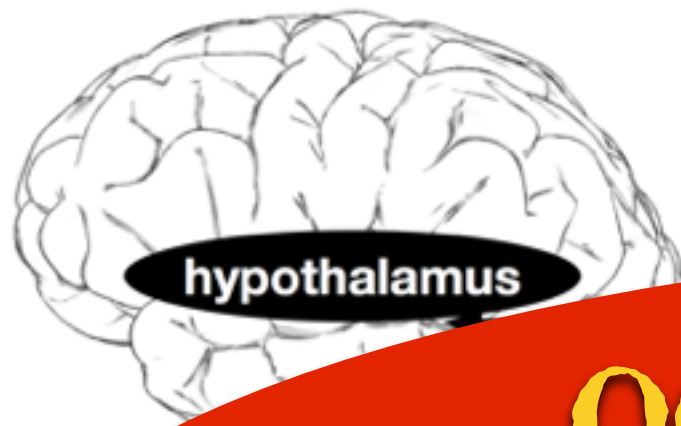
Ellers giver det ingen mening for kroppen at “aflevere fra flæsketanken”

Bevægelse og åndedræt

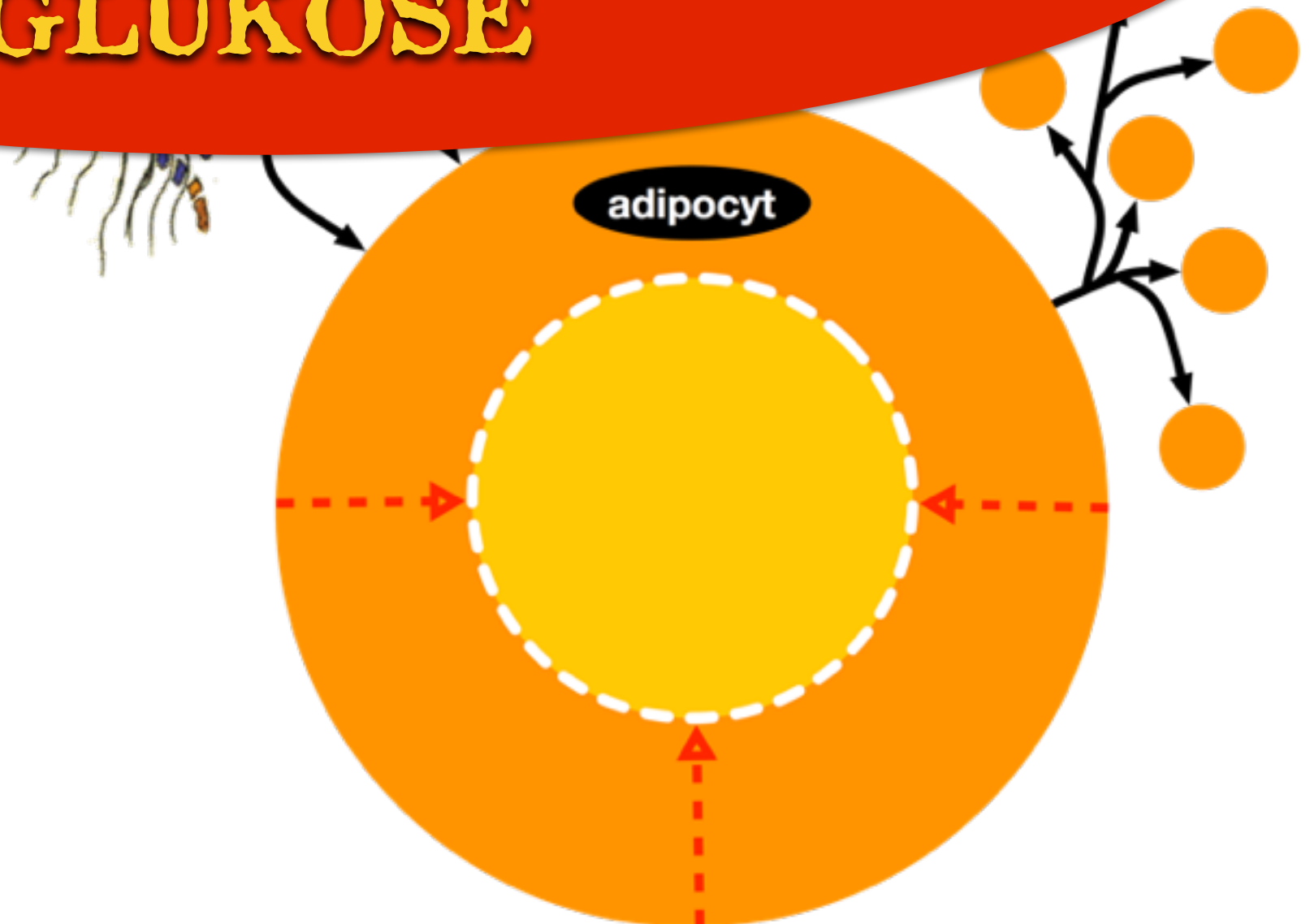
Der skal ilt til for at forbrænde fedtet effektivt

Let stress

Stressresponsen igangsætter fedtmobilisering



**OG GLYKOGEN FRA
LEVER OG MUSKLER
NEDBRYDES OGSÅ TIL
GLUKOSE**



Termodynamikkens love gælder!

Sagt på dansk:

Kommer der mere energi ind, end der forbrændes, oplagres den overskydende energi. I vores tilfælde som fedt.

Punktum!

**Det er røv-irriterende, men på sin vis skidesmart.
Lige gyldig hvad, er det et faktum.**

Så det er helt legitimt at tælle kalorier

Det er blot ikke så let, som det lyder.

En kalorie er jo ikke bare en kalorie. Skal det give mening i forbindelse med ernæring, er det ret afgørende, hvor den kalorie kommer fra. Hvordan den er mobiliseret? Og hvorfra?

**Og hvad er lige det eksakte kalorieforbrug i forbindelse med din træning?
Og dit liv i al almindelighed?**

Brændstoffet!

Kulhydrater: Glykogen og blodsukker

Fedt: Fedtdepoterne og fedt i blodbanen fra sidste måltid

Protein: Alternativ “ekstra” energikilde

**HØJ INTENSITET
VIRKER OGSÅ PÅ
HJERTE, LUNGER,
KREDSLØB, BLOD% OG
PEAK OUTPUT**

Il

Eksem

90 min lavint

48 min højintens

Anslået efterforbrænding

Anslået efterforbrædning ved højint

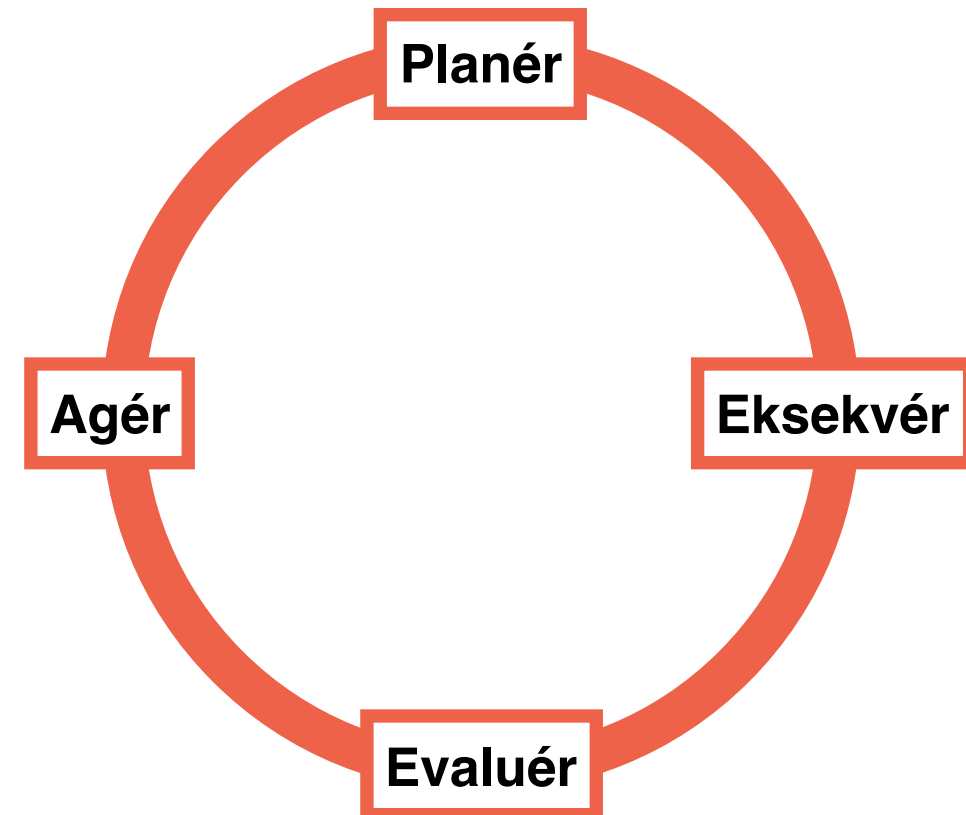
Der er en klar logik - den er bare ikke sådan lige at eksekvere!

Vores råd er derfor:

Reducér kompleksiteten for din egen skyld

Udvikling fremfor perfektion

Gør det muligt



Vores bud på en løsning

1 uges intensivt fokus - det er til at overskue
1 klar plan for træning og kost - der er til at arbejde efter og lade sig
inspirere af

Performance Bike week

Performance Bike ugen

Start	Ugeprogram	Evaluering
<p>0-punkt - cykel: 30 min watt-test (Bruges til at etablere intensitets og watt-zoner)</p>	<p>Træning Mandag: Cykel, 60 min, intensitet 7 Tirsdag: Cykel, 60 min, højintensitet 8 Onsdag: Restitution - kunne overveje flow/stretch/yoga Torsdag: Cykel, 45 min, højintensitet 8 Fredag: Restitution - flow/stretch/yoga Lørdag: Cykel, 90 min, endurance, intensitet 6-7 Søndag: Cykel, 45 min, højintensitet, 8-9</p>	<p>Slut-punkt - cykel: 30 min watt-test Gennemføres efter 4-5 dages restitution og fokus på kulhydratindtag</p>
<p>0-punkt - krop: Etablering af "0-punkt" for:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vægt• Fedt-%• Kalorieindtag	<p>Kost Mandag: Moderat kulhydrat Tirsdag: Lav kulhydrat Onsdag: Meget lav kulhydrat Torsdag: Lav kulhydrat start. Kulhydrat boost aften Fredag: Moderat kulhydrat Lørdag: Meget lav kulhydrat Søndag: Lav kulhydrat start. Kulhydrat boost aften</p>	<p>Vejning/Fedt-% Etablering af "Slut-punkt":</p> <ul style="list-style-type: none">• Vægt• Fedt-%• Gennemføres direkte efter sidste dag i fatloss ugen.

TIL EN CA 75 KG PERSON

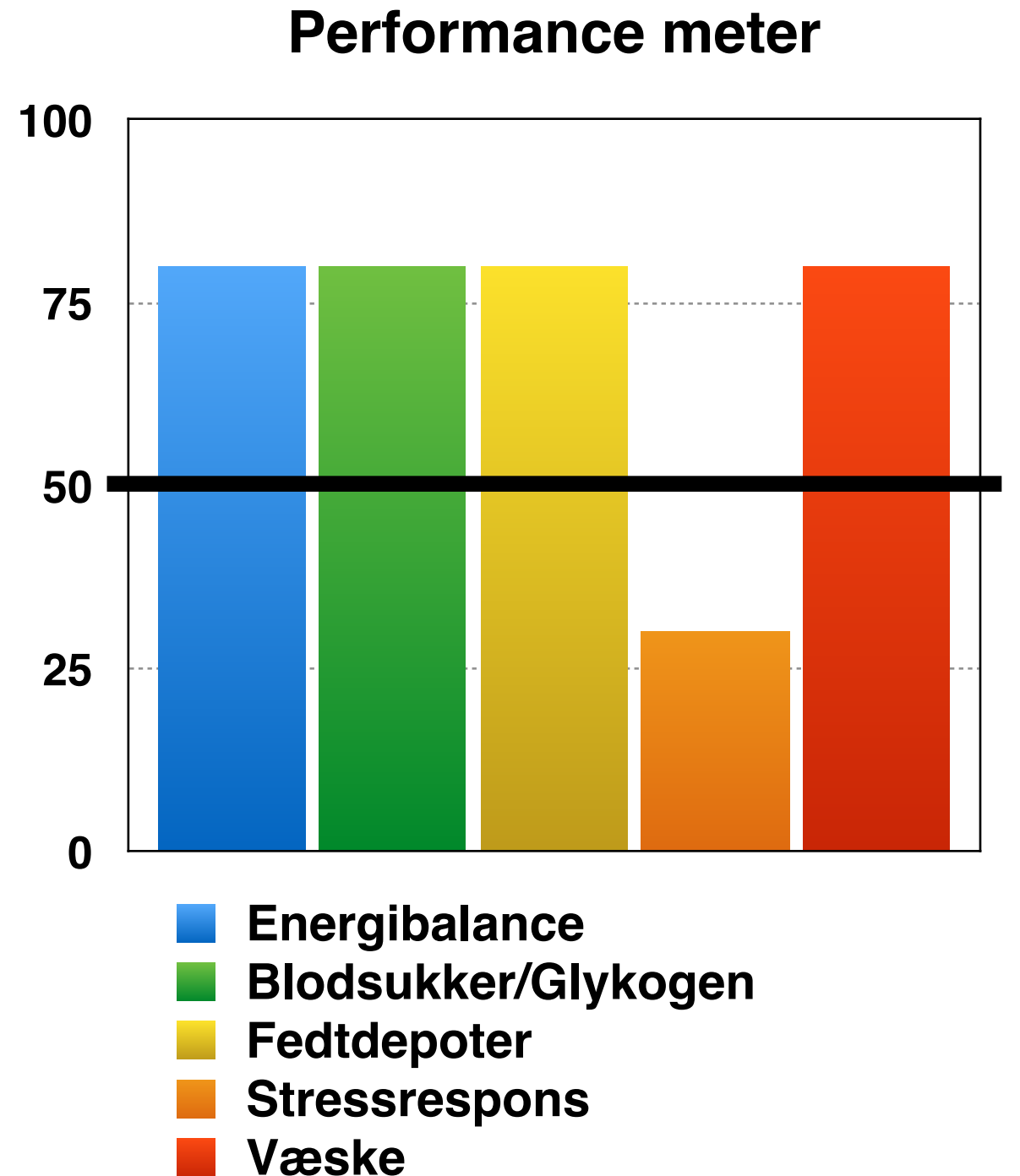
Skal vi ikke angive noget med, hvilken person, disse mængder retter sig efter?
Altså ca. 70 kg.??

DAG 1 • Moderat kulhydrat

Måltid	Indhold	Kommentarer
Morgen	1 æg 1 portion (svarer til et drikkeglas) muesli + mælk/yoghurt ½ kop blåbær	Husk multivitamin, mineraler og fiskeolie.
Formiddagssnack	1 æble Håndfuld nødder	
Frokost	1 sandwich m.tun eller kylling Lidt ris ell. bønner i stedet for sandwichen	
Eftermiddagssnack	Håndfuld nødder	
Aftensmad	150-170 gr. magert kød (kyllingebryst, kalkun, mager fisk) Grønne bønner En stor salat med olivenolie- dressing	
Træning	Moderat intensitet (max. 7), max 90 min	

DAG 1

- **Udgangspunkt**
- **Maden**
 - Færre kulhydrater end normalt, men ikke low-carb
 - Færre kalorier end normalt
- **Træningen**
 - Trækker på både kulhydrater og fedt. Giver også noget stressrespons.

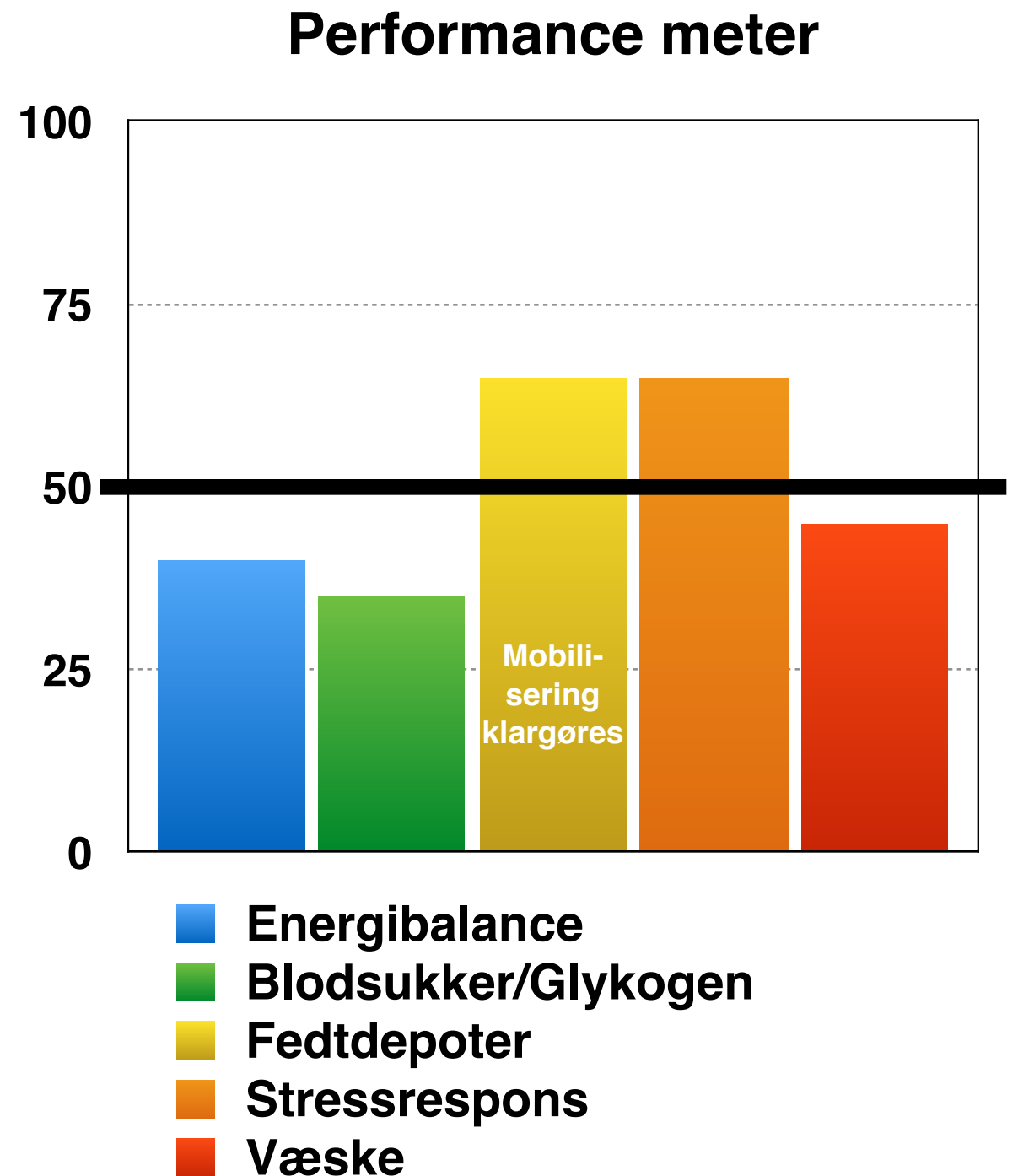


DAG 2 • Lav kulhydrat

Måltid	Indhold	Kommentarer
Morgen	2 æg 1 portion (svarer til et drikkeglas) muesli + mælk/yoghurt ½ -kop blåbær	Husk multivitamin, mineraler og fiskeolie.
Formiddagssnack	1 æble	
Frokost	Stor salat med 150 gr. magert kød. Olie-eddike dressing + lidt ost (parmesan, pecorino e.l.)	
Eftermiddagssnack	En proteinshake (1 glas) Håndfuld nødder	
Aftensmad	150-200 gr. magert kød (kyllingebryst, kalkun, mager fisk) En stor salat med olivenolie- dressing	
Træning	Høj intensitet (7-9,5), 60 min	

DAG 2

- **Udgangspunkt**
- **Maden**
 - Markant færre kulhydrater end normalt
 - Færre kalorier end normalt
- **Træningen**
 - Trækker på både kulhydrater og fedt. Giver en del stressrespons.

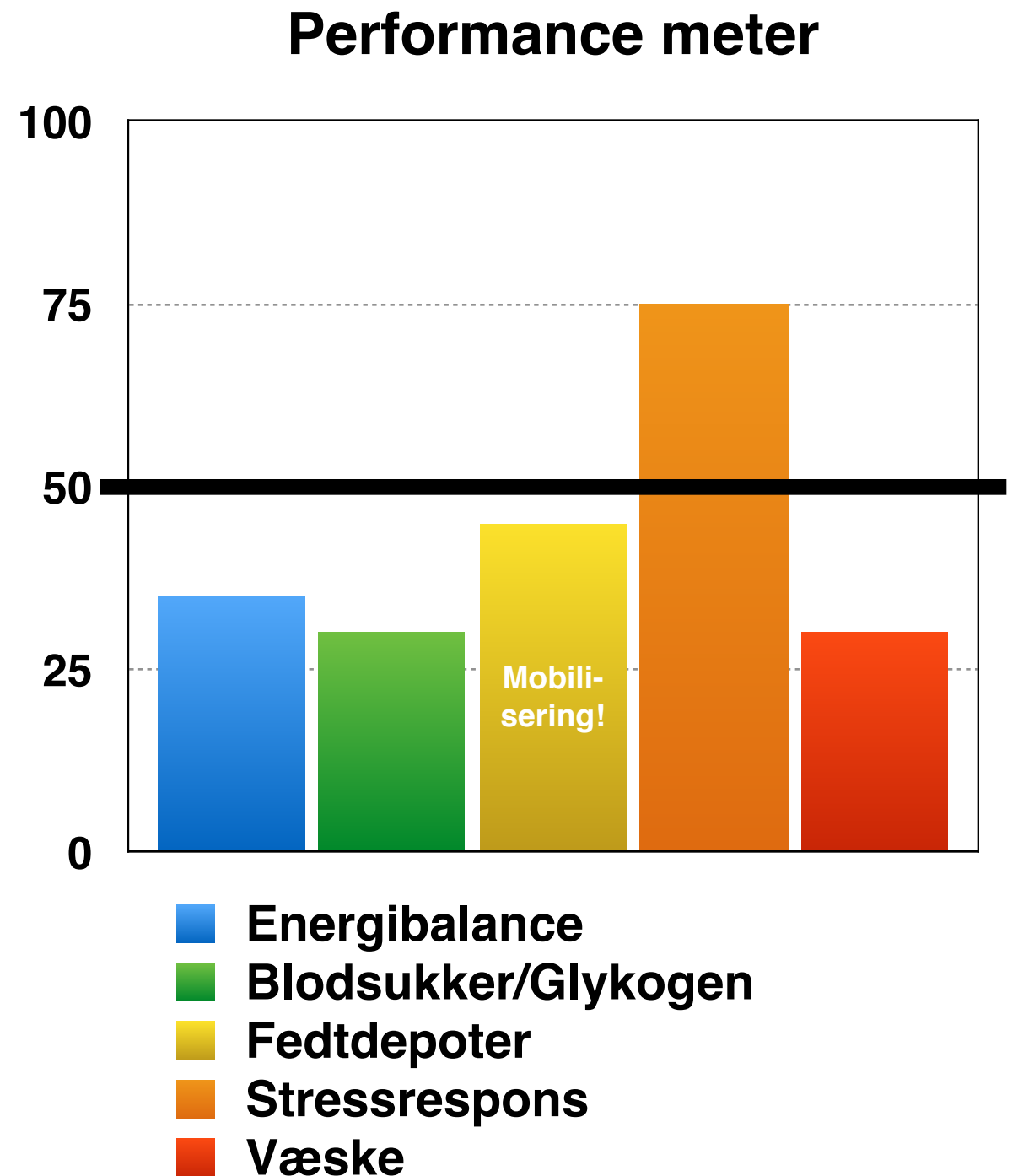


DAG 3 • Meget lav kulhydrat

Måltid	Indhold	Kommentarer
Morgen	2-3 æg m. grøn peber, løg, svampe + evt. lidt ost på toppen (parmesan/pecorino)	Husk multivitamin, mineraler og fiskeolie.
Formiddagssnack	1 æble/1 appelsin e.l.	
Frokost	1 stor salat med 150 gr. magert kød, olie-eddike dressing	
Eftermiddagssnack	Håndfuld nødder 50 gr. ost (parmesan/pecorino)	
Aftensmad	150-200 gr. magert kød (kyllingebryst, kalkun, mager fisk) En stor salat med olivenolie- dressing	
Træning	NUL! (slap af.....)	

DAG 3

- **Udgangspunkt**
- **Maden**
 - Meget færre kulhydrater end normalt.
 - Markant færre kalorier end normalt
- **Træningen**
 - Selv om du ikke træner, mobiliseres der stadigvæk fedt fra “flæskebanken”

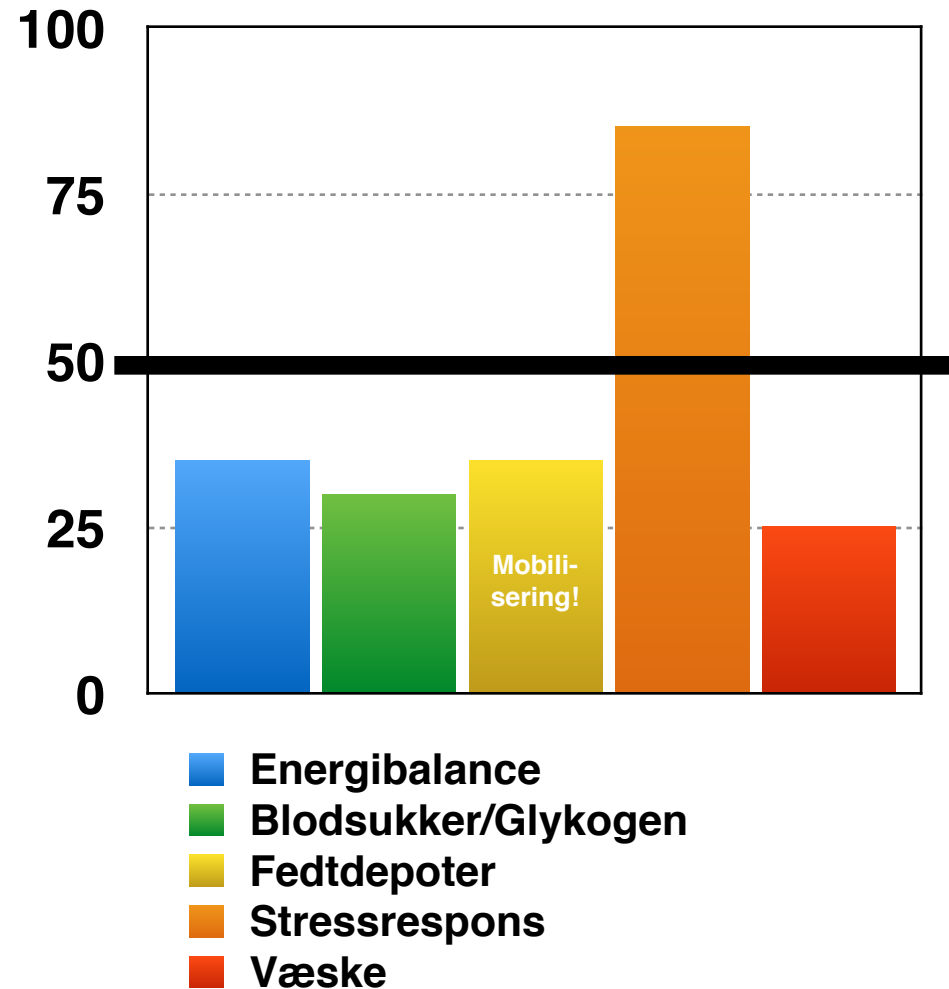


DAG 4 • Meget lav kulhydrat til refill

Måltid	Indhold	Kommentarer
Morgen	2-3 æg m. grøn peber, løg, svampe + evt. lidt ost på toppen (parmesan/pecorino)	Husk multivitamin, mineraler og fiskeolie.
Formiddagssnack	1 æble/1 appelsin e.l.	
Frokost	1 stor salat med 150 gr. magert kød, olie-eddike dressing	
Eftermiddagssnack	Håndfuld nødder 50 gr. ost (parmesan/pecorino)	
Aftensmad	Stor portion pasta/ris/kartofler med tomatsoUCE e.l. Lidt grønt og kød! Dessert: Lidt gelato e.l. fedtfattig is	
Træning	Højintensitet (7-9,5), 40-50 min. Herefter aftensmad:-)	

DAG 4 - transformation

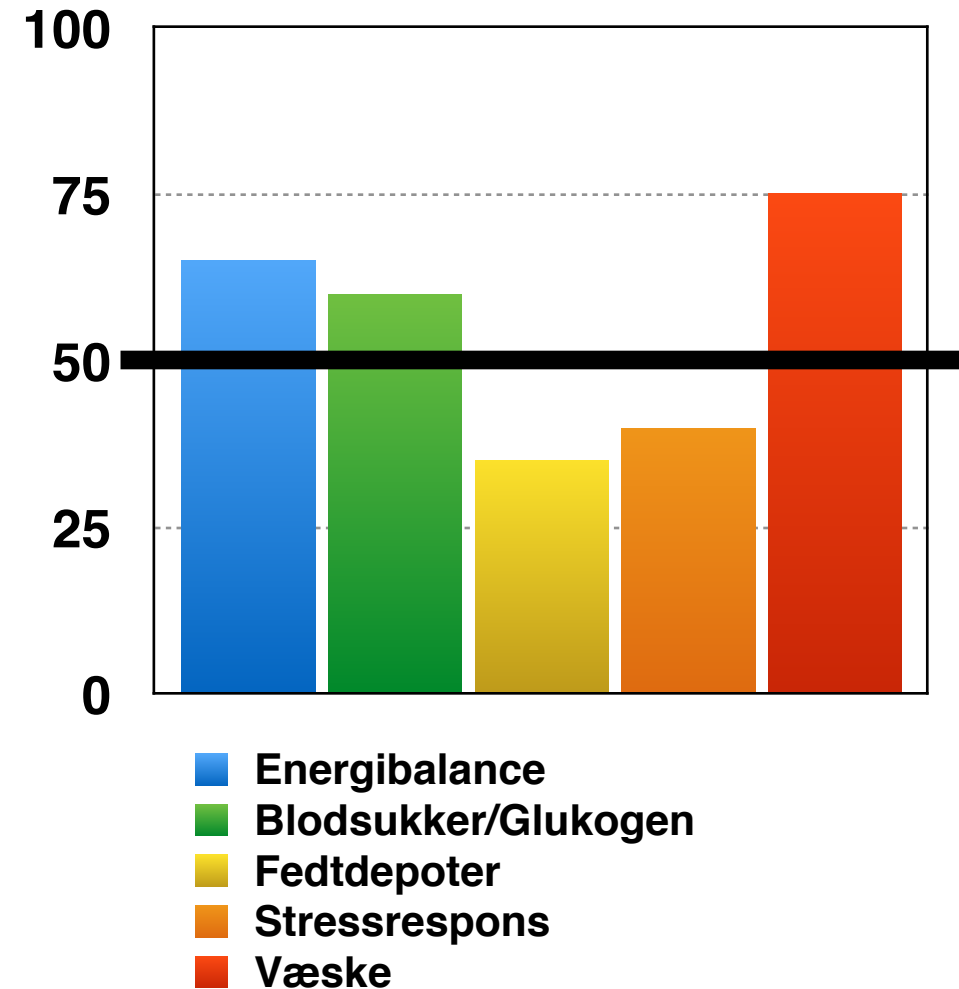
Performance meter - morgen



- Maden

- Meget færre kulhydrater og kalorier end normalt, indtil aftensmaden

Performance meter - aften



- Træningen

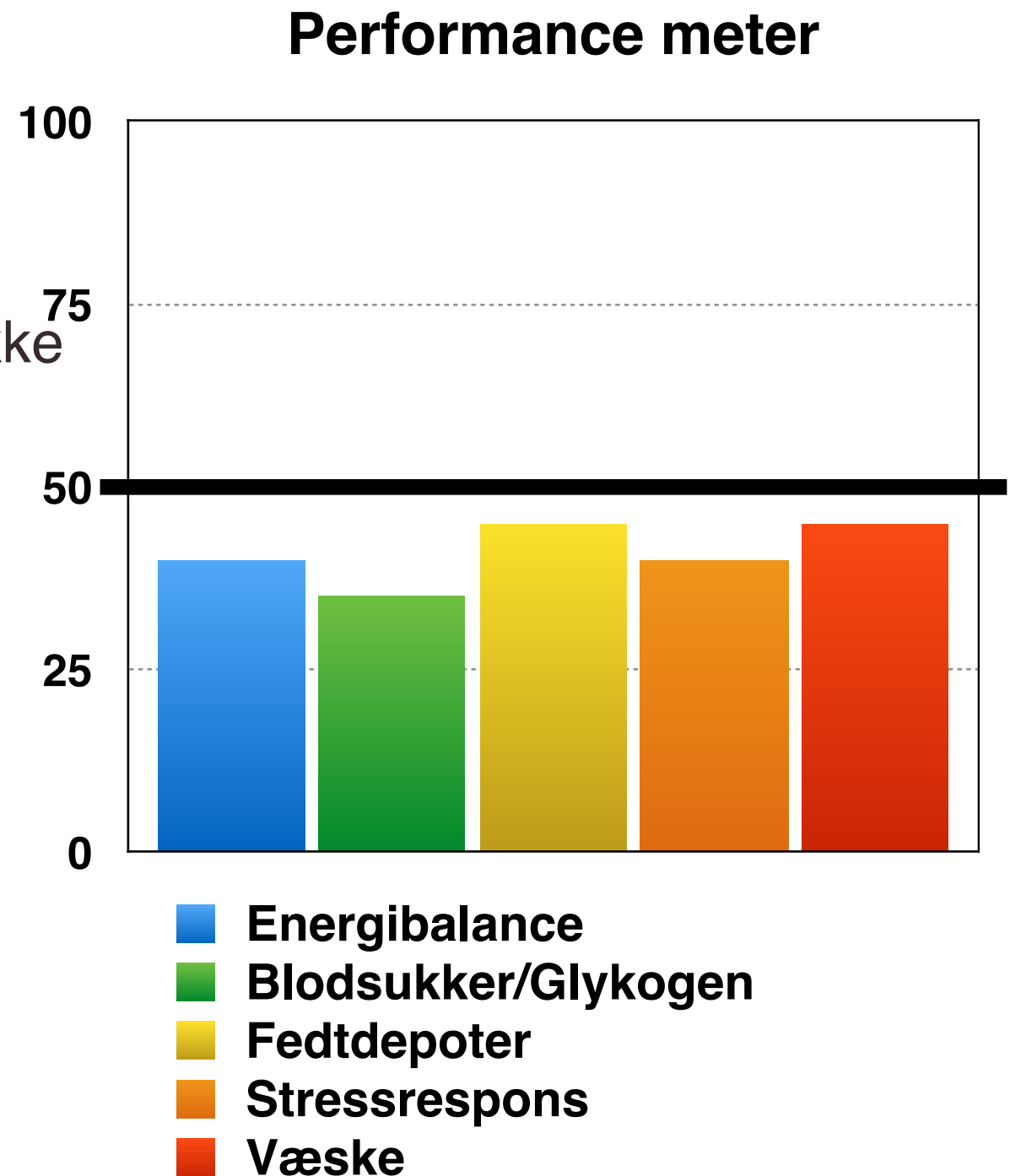
- Der mobiliseres fedt. Efter aftensmaden fyldes glykogendepoterne

DAG 5 • Moderat kulhydrat

Måltid	Indhold	Kommentarer
Morgen	2 æg 1 portion (svarer til et drikkeglas) muesli + mælk/yoghurt ½ -kop blåbær	Husk multivitamin, mineraler og fiskeolie.
Formiddagssnack	1 æble	
Frokost	Stor salat med 150 gr. magert kød. Olie-eddike dressing + lidt ost (parmesan, pecorino e.l.)	
Eftermiddagssnack	En proteinshake (1 glas) Håndfuld nødder	
Aftensmad	150-200 gr. magert kød (kyllingebryst, kalkun, mager fisk) En stor salat med olivenolie- dressing	
Træning	Nul...slap af	

DAG 5

- **Udgangspunkt**
- **Maden**
 - Færre kulhydrater end normalt, men ikke low-carb
 - Færre kalorier end normalt

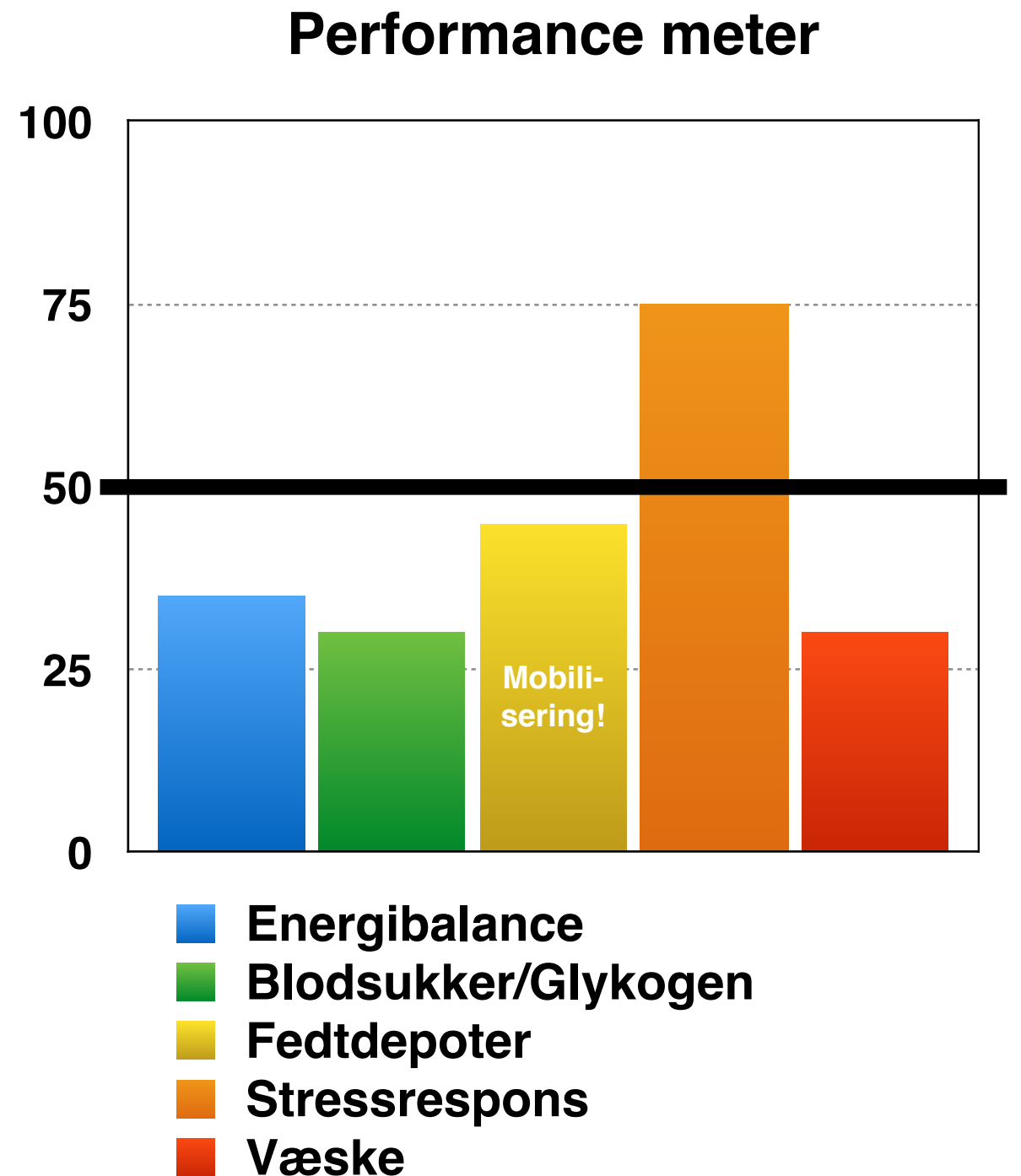


DAG 6 • Meget lav kulhydrat

Måltid	Indhold	Kommentarer
Morgen	2-3 æg m. grøn peber, løg, svampe + evt. lidt ost på toppen (parmesan/pecorino)	Husk multivitamin, mineraler og fiskeolie.
Formiddagssnack	1 æble/1 appelsin e.l.	
Frokost	1 stor salat med 150 gr. magert kød, olie-eddike dressing	
Eftermiddagssnack	Håndfuld nødder 50 gr. ost (parmesan/pecorino)	
Aftensmad	150-200 gr. magert kød (kyllingebryst, kalkun, mager fisk) En stor salat med olivenolie- dressing	
Træning	Lav intensitet (5-6), 90 min. - eller slap af/stræk ud.	

DAG 6

- **Udgangspunkt**
- **Maden**
 - Meget færre kulhydrater end normalt.
 - Markant færre kalorier end normalt
- **Træningen**
 - Selv om du ikke træner, mobiliseres der stadigvæk fedt fra “flæskebanken”

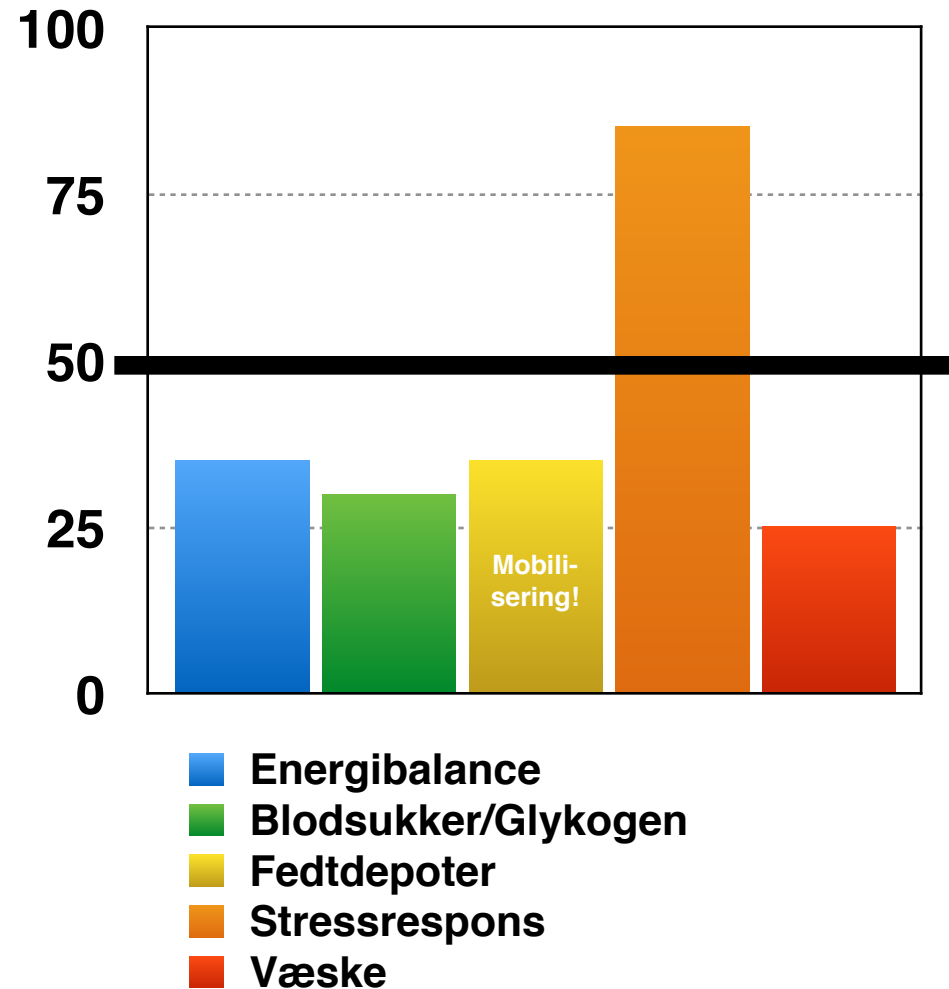


DAG 7 • Meget lav kulhydrat til refill

Måltid	Indhold	Kommentarer
Morgen	2-3 æg m. grøn peber, løg, svampe + evt. lidt ost på toppen (parmesan/pecorino)	Husk multivitamin, mineraler og fiskeolie.
Formiddagssnack	1 æble/1 appelsin e.l.	
Frokost	1 stor salat med 150 gr. magert kød, olie-eddike dressing	
Eftermiddagssnack	Håndfuld nødder 50 gr. ost (parmesan/pecorino)	
Aftensmad	Stor portion pasta/ris/kartofler med tomatsoUCE e.l. Lidt grønt og kød! Dessert: Lidt gelato e.l. fedtfattig is	
Træning	Højintensitet (7-9,5), 40-50 min. Herefter aftensmad:-)	

DAG 7 - transformation

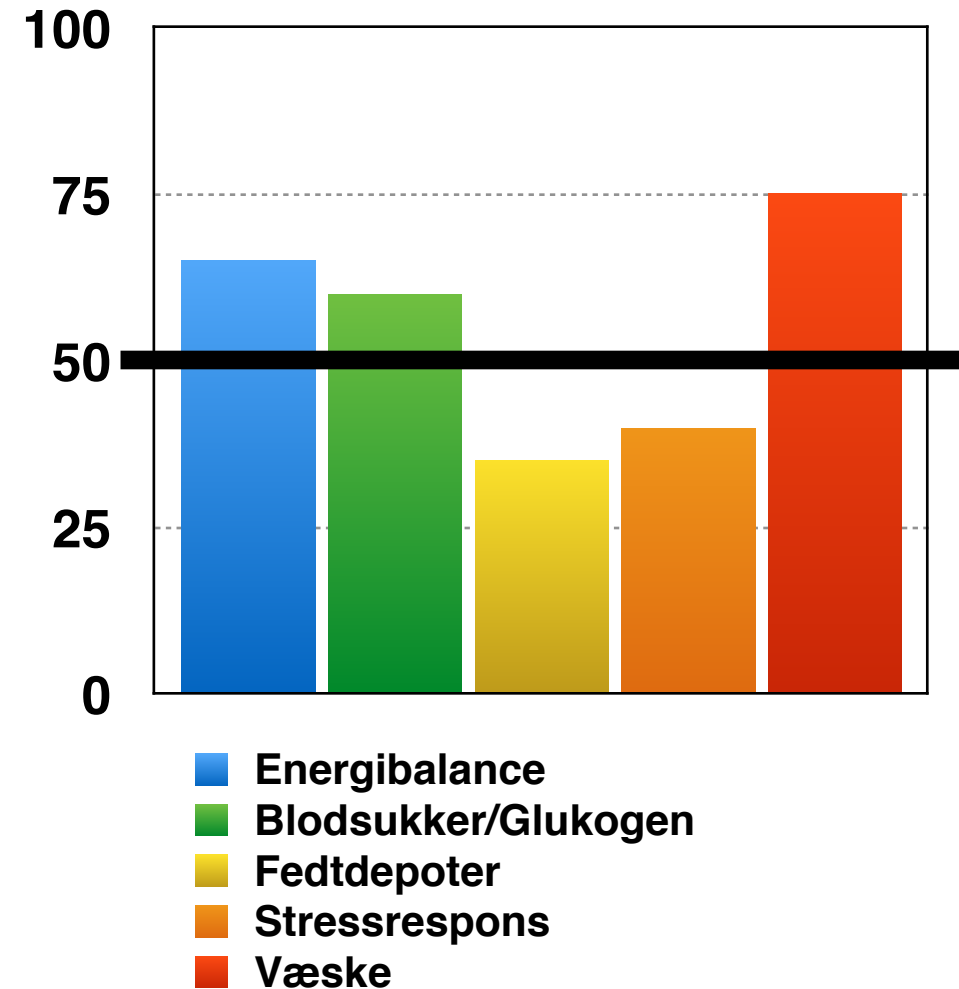
Performance meter - morgen



- Maden

- Meget færre kulhydrater og kalorier end normalt, indtil aftensmaden

Performance meter - aften



- Træningen

- Der mobiliseres fedt. Efter aftensmaden fyldes glykogendepoterne

Fra tanke til handling

Selve formatet er gennemtestet på mere end 150 atleter, primært supermotionister.

**Det afgørende er, at det skal være inspirerende og let at gennemføre.
Ellers holder det ikke.**

Både træningen og kosten skal udfordre, give lyst til mere. Og tilgangen skal være enkel. Det giver ikke mening at kræve en professionel topatlets tilgang til en almindelig motionists dagligdag.

Kaloriereduktion virker

- du skal vide hvordan

Højintensitet virker

- også efter træningen

Keep It Simple – Stupid :-)

BOOK OS TIL AT HOLDE WORKSHOPPEN

Kontakt Umahros assistent på 31329770 eller hello@umahro.com

FØLG UMAHRO PÅ
WWW.UMAHRO.COM

MICHAEL UNDERVISER I WELL-
COME FITNESS