

Tony: Triathlet

Foto: BONNINSTUDIO, www.shutterstock.com



Steckbrief zu Tony

Geschlecht männlich

Alter 36

Körpergröße 1,69 m

Gewicht 59 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100 %) 2000/2220 kcal ¹⁾

Fett (25 %) 56/62 g

Eiweiß (15 %) 75/83 g

Kohlenhydrate (60 %) 300/333 g ²⁾

Laufen konnte der Elektriker Tony schon immer gut. Da er auch gern Fahrrad fährt und sich auch im Wasser wohlfühlt, trainiert er seit acht Jahren Triathlon und nimmt mittlerweile an dem einen oder anderen Freizeittriathlon teil. Nach der Arbeit geht Tony 1 x 1 Stunde/Woche zum Schwimmen. Außerdem fährt er meist an den Wochenenden 2 bis 3 Stunden intensiv Fahrrad und läuft ca. 1,5 Stunden.

¹⁾ PAL 1,35/1,5 + 800 (pro Stunde Sport)

²⁾ Nährstoffrelation Ausdauersport

Lisa: Leichtathletin

Foto: Aiwazaki, www.shutterstock.com



Steckbrief zu Lisa

Geschlecht weiblich

Alter 16

Körpergröße 1,70 m

Gewicht 55 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100%) 1850/2000 kcal ¹⁾

Fett (25%) 51/56 g

Eiweiß (15%) 70/75 g

Kohlenhydrate
(60%) 278/300 g ²⁾

Lisa geht seit der 3. Klasse zweimal in der Woche zum Sport. Nach einigem Probieren hat sie sich für Leichtathletik entschieden. Sie lernt nicht an einer Sportschule, trainiert aber intensiv 2 x 1,5 Stunden/Woche und nimmt regelmäßig an Wettkämpfen in ihrer Altersklasse teil. Lisa ist Schülerin.

¹⁾ PAL 1,3/1,4 (mit Training)

²⁾ Nährstoffrelation Ausdauersport

Franz: Fußballer

Foto: Einar, www.fotolia.com



Steckbrief zu Franz

Geschlecht männlich

Alter 41

Körpergröße 1,79 m

Gewicht 78 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100%) 2290/2460 kcal ¹⁾

Fett (28%) 71/77 g

Eiweiß (17%) 97/150 g

Kohlenhydrate
(55%) 315/338 g ²⁾

Franz spielt seit seiner Kindheit Fußball und ist nun seit fünf Jahren in der Alte-Herren-Mannschaft. Sie trainieren 1 x 1,5 Stunden/Woche und nehmen manchmal an Turnieren mit anderen Alte-Herren-Mannschaften teil. Franz arbeitet als Angestellter in der Verwaltung.

¹⁾ PAL 1,3/1,4 (mit Training)

²⁾ Nährstoffrelation Sportarten

Gudrun: Gesundheitssportlerin

Foto: Alexander Raab, www.fotolia.com



Steckbrief zu Gudrun

Geschlecht weiblich

Alter 69

Körpergröße 1,62 m

Gewicht 68 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100%) 1670/1800 kcal ¹⁾

Fett (27%) 50/54 g

Eiweiß (15%) 63/68 g

Kohlenhydrate
(58%) 242/261 g ²⁾

Bei Gudrun zeigen sich leichte Altersbeschwerden, deshalb hat sie sich vor einigen Jahren der örtlichen Seniorensportgruppe angeschlossen. 1 x 1 Stunde/Woche geht sie zur Wassergymnastik und im Sommerhalbjahr schließt sie sich 1 x 1 Stunde/Woche der Walkinggruppe an. Gudrun ist im Ruhestand.

¹⁾ PAL 1,3/1,4 (altersbedingt und eher geringe Trainingsintensität)

²⁾ Allgemeine Nährstoffrelationen

Kay: Kraftsportler

Foto: Rido, www.fotolia.com



Steckbrief zu Kay

Geschlecht männlich

Alter 42

Körpergröße 1,83 m

Gewicht 90 kg

Tagesbedarf

ohne/mit Training

GEB (100 %) 2710/3000 kcal ¹⁾

Fett (22 %) 66/73 g

Eiweiß (23 %) 156/173 g

Kohlenhydrate
(50 %) 339/375 g ²⁾

Kay trainiert seit mehreren Jahren dreimal wöchentlich im Krafraum alle Muskelgruppen. Seine Muskulatur entspricht im Wesentlichen seinen Vorstellungen, er betreibt keinen weiteren Muskelaufbau. Kay ist Landschaftsgärtner.

¹⁾ PAL: 1,4/1,55 (mit Training)

²⁾ Nährstoffrelationen Kraftsport

Tatjana: Tänzerin

Foto: snapitude, www.fotolia.com



Steckbrief zu Tatjana

Geschlecht weiblich

Alter 54

Körpergröße 1,72 m

Gewicht 65 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100%) 1750/1880 kcal ¹⁾

Fett (27%) 53/56 g

Eiweiß (15%) 66/71 g

Kohlenhydrate
(58%) 254/273 g ²⁾

Die Sekretärin Tatjana liebt das Tanzen. Mit ihrem Partner geht sie 1 x 1 Stunde/Woche in die Tanzschule. Um für den Tanz ausreichend Kraft zu haben, besucht sie zusätzlich 1 x 1 Stunde/Woche einen Pilates-Kurs.

¹⁾ PAL 1,3/1,4 (mit Training)

²⁾ Allgemeine Nährstoffrelationen

Jonas: Judoka

Foto: raplett, www.iStockphoto.com



Steckbrief zu Jonas

Geschlecht männlich

Alter 17

Körpergröße 1,85 m

Gewicht 90 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100 %) 2970/3390 kcal ¹⁾

Fett (30 %) 99/113 g

Eiweiß (20 %) 149/170 g

Kohlenhydrate
(50 %) 371/424 g ²⁾

Jonas (Sportstudent) gehört zu den Besten in seinem Verein. Um einmal an den nationalen Titelkämpfen teilnehmen zu können, trainiert er 3 x 1,5 Stunden/Woche Judo und 1 x 1 Stunde/Woche macht er Kraftübungen.

¹⁾ PAL 1,4/1,6 (mit Training)

²⁾ Nährstoffrelationen Kampfsport

Tina: Tennisspielerin

Foto: Andrius, www.shutterstock.com



Steckbrief zu Tina

Geschlecht weiblich

Alter 28

Körpergröße 1,62 m

Gewicht 60 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100%) 1820/2030 kcal ¹⁾

Fett (27%) 55/61 g

Eiweiß (18%) 82/91 g

Kohlenhydrate
(55%) 250/279 g ²⁾

Auch wenn Tina (Bürokauffrau) nie mit Tennis Geld verdienen möchte, trainiert sie mit voller Begeisterung und zeigt ihr Können zweimal im Jahr bei der offenen Vereinsmeisterschaft, wo sie es regelmäßig bis ins Halbfinale schafft und auch schon einmal Erste wurde. Sie spielt 2 x 1 Stunde/Woche Tennis und läuft 1 x 1 Stunde/Woche ca. zwölf Kilometer.

¹⁾ PAL 1,3/1,45 (mit Training)

²⁾ Nährstoffrelation Kraftausdauersportarten

Hagen: Hobbysportler

Foto: Ljupco Smokovski, www.fotolia.com



Steckbrief zu Hagen

Geschlecht männlich

Alter 50

Körpergröße 1,76 m

Gewicht 81 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100%) 2330/2590 kcal ¹⁾

Fett (27%) 70/78 g

Eiweiß (15%) 87/97 g

Kohlenhydrate
(58%) 338/376 g ²⁾

Hagen (Betriebshandwerker) hat schon viele Sportarten ausprobiert und war in allen nicht talentiert. Derzeit interessiert er sich für Volleyball, Radfahren und Wandern. Zum Volleyball geht er 1 x 1,5 Stunden/Woche. An freien Tagen oder an Wochenenden unternimmt er meist eine 2 bis 6 Stunden andauernde Rad- oder Wandertour.

¹⁾ PAL 1,35/1,5 (mit Training)

²⁾ Allgemeine Nährstoffrelationen

Katja: Kanutin

Foto: nikoladesign, www.istockphoto.com



Steckbrief zu Katja

Geschlecht weiblich

Alter 21

Körpergröße 1,67 m

Gewicht 62 kg

Tagesbedarf ohne/mit Training

GEB (100%) 1900/2120 kcal ¹⁾

Fett (27%) 57/64 g

Eiweiß (18%) 86/95 g

Kohlenhydrate
(55%) 261/292 g ²⁾

In den Ferien war Katja oft mit ihren Eltern Wasserwandern und da ihr Kanufahren Spaß macht, trainiert sie neben ihrem Studium seit zwei Jahren Kanusport. In der kommenden Saison bestreitet sie ihren ersten Wettkampf und übt dafür intensiv 2 x 1 Stunde/Woche auf dem Wasser und 1 x 1 Stunde/Woche im Kraftraum.

¹⁾ PAL 1,3/1,45

²⁾ Nährstoffrelation Kraftausdauersportarten