



CROSS-COUNTRY SKIING



PREPARE

Achte am Vorwettkampftag auf eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Kost. Meide fettige und faserreiche Speisen! Je länger die Belastungsdauer, umso entscheidender sind gefüllte Glykogenspeicher sowie ein ausgeglichener Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt.

CARBO LOADER

Empfohlen für Belastung ab 90 Minuten. Maximal gefüllte Glykogenspeicher für langanhaltende Energie und optimale Leistungsfähigkeit.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINTROX

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf und anschliessend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung.



BEFORE

Achte in den Vorwettkampfstunden auf regelmässige Flüssigkeits- und Energiezufuhr aus Kohlenhydraten. Es sollte jedoch kein Völlegefühl entstehen. Die letzte Hauptmahlzeit erfolgt rund 3-4 h vor dem Einsatz.

HIGH ENERGY BAR

Der hochwertige Getreideriegel liefert schnelle und langanhaltende Energie für sportliche Höchstleistungen. Leicht verdaulich und damit ideal geeignet als letzte, kleine Vorwettkampfmahlzeit.

ACTIVATOR

Wer aggressiv, konzentriert und mit maximaler Energie agieren will, profitiert von ACTIVATOR. Enthält 200 mg Koffein mit gestaffelter Abgabe. Einnahme rund 30 min vor dem Start, 3-5 mg pro kg Körpergewicht.



DURING

Für anhaltende, optimale Leistungsfähigkeit achte auf eine regelmässige Flüssigkeit-, Kohlenhydrat- und Elektrolytzufuhr. Gels und hochdosierbare Sportgetränke eignen sich hierzu ideal, da Kauen meist nicht möglich ist. Abhängig von individuellen Faktoren liegt die optimale Einnahmemenge von Kohlenhydraten i.d.R. zwischen 60-90 g pro Stunde. Trinke regelmässig und richte dich nach deinem Durstempfinden!

COMPETITION[®]

Das ultimative Sportgetränk für Langläufer verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für schnelle und anhaltende Energie. COMPETITION[®] ist säurefrei und daher mild im Geschmack, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten. In hoher Kohlenhydrat-Konzentration zubereitbar, sowohl kalt als auch warm.

LIQUID ENERGY

Praktische Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich. Die optimal verträglichen Energie-Gels dienen dem schnellen Ausgleich von Energie-Engpässen und sind einfach mitzuführen.



AFTER

Die ersten 30 Minuten nach dem Wettkampf sind entscheidend für eine rasche Erholung und effektive Trainingsadaption. Ebenso ist die Infektanfälligkeit deines Körpers erhöht. Gleich möglichst rasch deinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder aus und Sorge für den ersten Energienachschub, auch wenn sich noch kein Hungergefühl zeigt. Achte auf schnell verfügbare, rund 25 g hochwertige Proteine und Kohlenhydrate.

PRO RECOVERY

Pro Recovery liefert eine spezielle Mischung aus hochwertigen Proteinen und Kohlenhydraten für optimale Regeneration der Muskulatur nach der harten Belastung. Bequem und simpel mit Wasser zubereitbar.

IMMUNOGUARD

Das rein pflanzliche Multinährstoff-Präparat IMMUNOGUARD liefert wichtige immuno-aktive Substanzen zum Unterstützen des Immunsystems in Zeiten von erhöhter Infektanfälligkeit.