



CROSS-COUNTRY SKIING



PREPARE

Le jour précédant la compétition, privilégie une alimentation riche en glucides et facile à digérer. Évite les aliments gras et riches en fibres ! Plus la durée de l'effort est longue, plus il est important d'avoir des réserves de glycogène remplies et un équilibre hydrique et électrolytique.

CARBO LOADER

Recommandé pour les efforts à partir de 90 minutes. Stocks de glycogène remplis au maximum pour une énergie durable et une performance optimale.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX

Amélioration du flux sanguin, tolérance accrue à l'effort et donc influence positive sur la performance grâce à l'effet vasodilatateur et protecteur des cellules. Idéalement, quatre à cinq jours avant la compétition, puis deux jours pour récupérer le plus rapidement possible.



BEFORE

Pendant les heures qui précèdent la compétition, veille à consommer régulièrement des liquides et de l'énergie provenant des glucides. Il ne devrait toutefois pas y avoir de sensation de ballonnement. Le dernier repas principal est pris environ 3-4 h avant l'effort.

HIGH ENERGY BAR

La barre énergétique aux céréales de qualité supérieure fournit une énergie rapide et durable pour les performances sportives de haut niveau. Facile à digérer, elle est idéale comme dernier petit repas avant la compétition.

ACTIVATOR

Celui qui veut agir de manière agressive, concentrée et avec un maximum d'énergie, profite de l'ACTIVATOR. 200 mg de caféine avec une libération échelonnée. Prise environ 30min avant le départ, 3-5 mg par kg de poids corporel.



DURING

Pour une performance optimale et durable, veille à un apport régulier en liquide, en glucides et en électrolytes. Les gels et les boissons sportives hautement dosées conviennent parfaitement à cet effet, car il n'est généralement pas possible de mâcher. En fonction de facteurs individuels, la quantité optimale de glucides à ingérer se situe en général entre 60 et 90 g par heure. Boire régulièrement et se baser sur sa sensation de soif !

COMPETITION[®]

La boisson sportive ultime pour les skieurs de fond dispose d'un large spectre de glucides pour une énergie rapide et durable. COMPETITION[®] est non acide et donc avec au goût doux, son pH est neutre et elle est enrichie d'électrolytes. Elle peut être préparée en haute concentration de glucides, aussi bien chaude que froide.

LIQUID ENERGY

De l'énergie pratique en tube, disponible en différentes variantes. Les gels énergétiques parfaitement tolérés servent à compenser rapidement les baisses d'énergie et sont faciles à emporter.



AFTER

Les 30 premières minutes après la compétition sont cruciales pour une récupération rapide et une adaptation efficace de l'entraînement. De même, la sensibilité de ton corps aux infections est accrue. Rééquilibre le plus rapidement possible ton hydratation et tes électrolytes et assure-toi de faire le plein d'énergie, même si tu n'as pas encore faim. Veille à consommer environ 25 g de protéines et des glucides de haute qualité, rapidement disponibles.

PRO RECOVERY

Pro Recovery fournit un mélange spécial de protéines et de glucides de haute qualité pour une récupération optimale de la musculature après un effort intense. Pratique et facile à préparer avec de l'eau.

IMMUNOGUARD

La préparation multi-nutriments à base de plantes IMMUNOGUARD fournit des substances immuno-actives importantes pour soutenir le système immunitaire en période de sensibilité accrue aux infections.