



SKI – TRAINING ROUTINE



BEFORE

Achte am Vorabend auf eine ausgewogene und energiereiche Kost, denn frühmorgens fällt die Nahrungsaufnahme häufig schwerer. Folgende Produkte eignen sich zur Unterstützung des Frühstücks.

POWER PORRIDGE

Schmackhaftes, warmes Sportlerfrühstück, schnell und einfach zubereitbar. Die Kombination von komplexen Kohlenhydraten und hochwertigem Molkeprotein sorgt für langanhaltende Leistungsfähigkeit mit gut gefüllten Energiespeichern und optimal genährten Muskeln.

WHEY PROTEIN

Hochwertiges und leichtverdauliches Molkeprotein-Isolat. Kann als Shake zum Frühstück oder direkt als neutrales Pulver im Müesli oder Porridge eingenommen werden und erhöht damit qualitativ den Protein-Anteil der morgendlichen Mahlzeit.

SWISS MÜESLI

Dank dem hohen Kohlenhydratanteil eignet sich das Sponser-Müesli ideal als Frühstück. Das erstklassige, vollwertige Getreide liefert pflanzliche Proteine, Mineralsalze und Spurenelemente. Ohne Zuckerzusatz.



DURING

Eine regelmässige Zufuhr an Kohlenhydraten, Elektrolyten sowie Flüssigkeit ist entscheidend für die andauernde Konzentrations- und auch physische Leistungsfähigkeit über mehrere Stunden hinweg. Trinke daher regelmässig, denn bei Kälte und in der Höhe ist das Durstempfinden oft eingeschränkt, der Bedarf jedoch dennoch hoch.

COMPETITION®

COMPETITION ist das ultimative Sportgetränk mit einem breiten Kohlenhydrat-Spektrum für schnelle und langanhaltende Energie. Kann sowohl kalt wie auch warm zubereitet werden. Competition® ist säurefrei und damit auch zahnfreundlich. Mild im Geschmack, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten.

OAT PACK / PURE & NATURAL BAR

Die natürlichen Energieriegel sind leicht verdaulich und eignen sich ideal als praktischer Snack für zwischendurch. Speziell OAT PACK und PURE&NATURAL BAR sind auch bei tiefen Temperaturen gut kaubar.

PRO RECOVERY / PROTEIN SHAKES

Skitrainings sind aufgrund der langen Dauer speziell kräftezehrend. Wichtig ist daher, der Energiebilanz und insbesondere der Proteinzufuhr genügend Beachtung zu schenken. Seilbahn- und Transferzeiten können und sollten aktiv genutzt werden.



AFTER

Die erste Stunde nach der Belastung ist entscheidend für eine rasche Erholung und effektive Trainingsadaptation. Deponiere nach Möglichkeit die erste Portion Protein in deiner Tasche und konsumiere sie noch auf dem Berg. Erfahrungsgemäss sind die Tage beim Skitraining sehr lange und häufig dauert es nach dem Schneetraining mehrere Stunden bis zur nächsten Hauptmahlzeit. Eine ausreichende Proteinversorgung dazwischen ist daher zentral. Elite Skifahrer achten darauf, dass sie täglich 5-6 Portionen hochwertiges Protein in die Tagesstruktur integrieren (siehe unsere Empfehlungen «Muskelaufbau o.ä.»).

PRO RECOVERY

Hochwertiges Proteinsupplement, natürlich gesüsst mit Kohlenhydraten.

REGENERATOR

Speziell für Swiss Ski entwickelter Regenerationsshake auf Basis von Whey Protein und feinem Schoko-Geschmack.

CASEIN

Entwickelt für die Proteinversorgung während der Nacht (sog. «Nachtprotein»). Für Wachstum und Erhalt von Muskelmasse.

RELAX & RECOVER

Geeignet zur Unterstützung eines erholsamen Schlafs auf Basis von Milch und Pflanzenextrakten.



PERFORMANCE

Performance Supplemente zur Optimierung der Leistungsfähigkeit im Skisport.

ACTIVATOR 200

Koffein Shot (200 mg) zur Steigerung der Ausdauerleistung sowie Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit.

NITROFLOW PERFORMANCE² / RED BEET VINITROX

Für verbesserten Blutfluss und bessere Sauerstoff-Nutzung. Fördert sowohl die Leistungs- wie auch die Regenerationsfähigkeit.

LACTAT BUFFER / BETA ALANINE

Extrazellulärer bzw. intrazellulärer Säurepuffer für erhöhte Säuretoleranz und verzögertem Laktatanstieg.

MENTAL FOCUS

Unterstützt die kognitive und mentale Leistungsfähigkeit.