



# SKI – TRAINING ROUTINE



## BEFORE

La veille, assure-toi de manger équilibré et riche en énergie, car il est souvent plus difficile de manger tôt le matin. Les produits suivants peuvent être ajoutés à ton petit-déjeuner.

### POWER PORRIDGE

Petit déjeuner chaud savoureux pour sportifs, facile et rapide à préparer. La combinaison de glucides complexes et de protéines WHEY de haute qualité assure une performance de longue durée avec des réserves d'énergie bien remplies et des muscles parfaitement nourris.

### WHEY PROTEIN

Isolat de protéines de lactosérum de haute qualité et facile à digérer. Peut être pris sous forme de shake au petit-déjeuner ou directement sous forme de poudre neutre dans le muesli ou le porridge, augmentant ainsi qualitativement la teneur en protéines du repas du matin.

### SWISS MÜESLI

Grâce à sa teneur élevée en glucides, le Muesli Sponser est idéal pour le petit-déjeuner. Les céréales complètes de première qualité fournissent en plus des protéines végétales, des sels minéraux et des oligo-éléments. Sans sucre ajouté.



## DURING

Un apport régulier en glucides, en électrolytes et en liquides est indispensable pour maintenir la concentration et les performances physiques pendant plusieurs heures. Bois régulièrement, car dans le froid et en haute altitude, la sensation de soif est souvent limitée, mais les besoins sont tout de même élevés.

### COMPETITION®

COMPETITION est notre boisson sportive par excellence avec un large spectre de glucides pour une énergie rapide et durable. Elle peut être préparée aussi bien chaude que froide. Competition® ne contient pas d'acidité et est donc sans danger pour les dents. Goût doux, pH neutre et enrichi en électrolytes nécessaires.

### OAT PACK / PURE & NATURAL BAR

Les barres énergétiques naturelles sont faciles à digérer et sont idéales comme collation entre les repas. OAT PACK et PURE & NATURAL BAR en particulier sont faciles à mâcher, même par basses températures.

### PRO RECOVERY / PROTEIN SHAKES

Les entraînements de ski sont particulièrement épuisants en raison de leur longue durée. Il est donc important de prêter suffisamment attention au bilan énergétique et surtout à l'apport en protéines. Le temps passé sur les remontées mécaniques ou lors d'un transport peut et doit être utilisé activement.



## AFTER

La première heure après l'effort est cruciale pour une récupération rapide et une adaptation efficace à l'entraînement. Si possible, mets une première portion de protéines dans ton sac et consomme-la encore en montagne. L'expérience montre que les journées d'entraînement de ski sont très longues et qu'il faut souvent attendre plusieurs heures après l'entraînement avant le prochain repas principal. Un apport suffisant en protéines entre les deux est donc essentiel. Les skieurs d'élite veillent à intégrer chaque jour 5 à 6 portions de protéines de haute qualité dans leur programme quotidien (voir nos recommandations «Construction de muscles»).

### PRO RECOVERY

Complément protéiné de haute qualité, naturellement sucré avec des glucides.

### REGENERATOR

Shake de régénération spécialement développé pour Swiss Ski, à base de Whey Protein et au délicieux goût de chocolat.

### CASEIN

Développée pour un apport en protéines pendant la nuit [dite «protéine de nuit»]. Pour la croissance et le maintien de la masse musculaire.

### RELAX & RECOVER

Convient pour favoriser un sommeil réparateur à base de lait et d'extraits de plantes.



## PERFORMANCE

Des compléments de performance pour optimiser tes aptitudes.

### ACTIVATOR 200

Shot de caféine (200 mg) pour augmenter l'endurance et améliorer la vigilance, la concentration et l'attention.

### NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup> / RED BEET VINITROX

Pour une meilleure circulation sanguine et une meilleure utilisation de l'oxygène. Favorise à la fois la performance et la récupération.

### LACTAT BUFFER / BETA ALANINE

Tampon d'acide extracellulaire ou intracellulaire pour une tolérance accrue à l'acide et une augmentation tardive du lactate.

### MENTAL FOCUS

Soutient les performances cognitives et mentales.