



# TENNIS

[WWW.SPONSER.COM/TENNIS](http://WWW.SPONSER.COM/TENNIS)



## 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 dank gut gefüllten Energiespeichern und optimal genährten Muskeln.

### WHEY PROTEIN

Hochwertiges und leichtverdauliches Molkeproteinisolat. Kann als Shake zum Frühstück oder direkt als neutrales Pulver im Müesli oder Porridge eingenommen werden und erhöht damit qualitativ den Proteinanteil der morgendlichen Mahlzeit.



## DURING

Eine regelmässige Zufuhr an Flüssigkeit, Kohlenhydraten und Elektrolyten ist entscheidend für andauernde Leistungsfähigkeit im Tennistraining. Trinke regelmässig und entsprechend deinem Durstempfinden.

### COMPETITION®

Säurefreier und mild aromatisierter Sportdrink mit einem breiten Kohlenhydratspektrum für schnelle und langanhaltende Energie. Kann sowohl kalt wie auch warm zubereitet werden.

### ENERGY BAR

Pausen sollen dazu genutzt werden, um zu trinken und die Energiespeicher zu füllen. Energieriegel von SPONSER sind leicht verdaulich und ergeben einen schnellen, praktischen Snack. Idealerweise werden daher stets einige Riegel zur Reserve in der Tennistasche gelagert.

### ELECTROLYTES

Bei intensivem Training ist ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt wichtig. Die Wiederherstellung einer ausgeglichenen Flüssigkeitsbilanz ist bei Leistungssportlern besonders wichtig. Die Einnahme von Mineralsalzen unterstützt aktiv die Regenerationsfähigkeit.



## AFTER

Die erste Stunde nach der Belastung ist wichtig für eine rasche Erholung und effektive Trainingsadaptation. Plane daher einen Regenerationsshake nach deinem Training ein. Dies gilt nicht nur für das Kraft- und Konditionstraining, sondern auch für intensive Ball-Trainings. Nimm 5-6 Portionen (à je 25 g) hochwertiges Protein ein und ergänze je nach Härte des Trainings auch gleich mit Kohlenhydraten. Siehe auch Empfehlungen «Muskelaufbau».

### PRO RECOVERY

Hochwertiges Proteinsupplement, natürlich gesüsst mit schnell und langsam verfügbaren Proteinen.

### WHEY PROTEIN

Molkenproteinshake reich an BCAA, mit Süssungsmittel und daher ohne Kohlenhydrate. Je nach Intensität des Trainings, der Tagesstruktur und der Mahlzeitenverfügbarkeit macht es Sinn, die Regenerationsshakes mit Maltodextrin anzureichern oder mit kohlenhydratreichen Snacks zu ergänzen.

### PROTEIN DRINK

Die praktischen Proteindrinks sind ungekühlt haltbar und passen in jede Trainingstasche. Ideal daher für die Einnahme unterwegs.



## BEDTIME

Gerade vor der Bettruhe macht es nochmals Sinn, dem Körper hochwertiges Protein zuzuführen, um die Erholung zu optimieren.

### CASEIN

CASEIN ist ein langsam verdaulicher Proteinshake, geeignet zur Einnahme vor der Bettruhe, um die proteinarme Nachtphase zu überbrücken.

### RELAX & RECOVER

Hochfunktionales Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Grüntee, Ginseng und Safran. Dient der Entspannung und Schlafqualität und kann in besonders intensiven Phasen die Stressreaktionen des Körpers eindämmen. Kann heiss oder kalt eingenommen werden.