



TENNIS

WWW.SPONSER.COM/TENNIS



BEFORE

La veille, assure-toi de manger équilibré et riche en énergie, car il est souvent plus difficile de manger aux aurores. 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.



DURING

Un apport régulier en liquides, en glucides et en électrolytes est indispensable pour une performance durable lors de l'entraînement de tennis. Bois régulièrement et en fonction de ta soif.

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.

ENERGY BAR

Les pauses doivent être un moment privilégié pour s'hydrater et remplir les réserves d'énergie. Les barres énergétiques de SPONSER sont très digestes et représentent un snack rapide et pratique. L'idéal est donc d'avoir toujours quelques barres en réserve dans son sac de tennis.

ELECTROLYTES

Lors d'un entraînement intensif, il est important de maintenir un bon équilibre en liquide. Le fait de retrouver un bilan hydrique équilibré est particulièrement important chez les sportifs de haut niveau. La prise de sels minéraux soutient activement la phase de régénération.



AFTER

La première heure après l'effort est importante pour une récupération rapide et une adaptation efficace à l'entraînement. Prévois donc un shake de récupération après ton entraînement. Cela ne vaut pas seulement pour l'entraînement de la force et de la condition physique, mais aussi pour les entraînements intensifs sur le court de tennis. Consomme 5 à 6 portions (de 25 g chacune) de protéines de haute qualité et complète avec des glucides en fonction de l'intensité de l'entraînement. (voir nos recommandations «Construction de muscles»)

PRO RECOVERY

Supplément de protéines de haute qualité, naturellement sucré avec des protéines à disponibilité rapide et lente.

WHEY PROTEIN

Shake de protéines de lactosérum riche en BCAA, avec édulcorant pour éviter un apport en glucides. Selon l'intensité de l'entraînement, la planification de la journée et la répartition des repas, il est judicieux d'enrichir les shake de récupération avec de la maltodextrine ou de les compléter par des snacks riches en glucides.

PROTEIN DRINK

Les boissons protéinées pratiques se conservent à température ambiante et se glissent dans n'importe quel sac d'entraînement. Elles sont donc idéales à consommer en déplacement.



BEDTIME

C'est justement avant d'aller se coucher qu'il est à nouveau judicieux d'apporter à l'organisme des protéines de haute qualité afin d'optimiser la récupération.

CASEIN

CASEIN est un shake de protéines à digestion lente, adapté à la prise avant le coucher pour combler la phase nocturne pauvre en protéines.

RELAX & RECOVER

Complément alimentaire hautement fonctionnel à base de thé vert, de ginseng et de safran. Sert à la détente et à la qualité du sommeil et peut réduire les réactions de stress de l'organisme pendant les phases particulièrement intenses. Peut être pris chaud ou froid.