



RUNNING GUIDE

SPONSER SPORT FOOD steht für hochwertige und innovative Wettkampfprodukte.
Als Supplier namhafter Läufer offerieren wir innovative Konzepte für Wettkampf und Training.
Weltklasse-Athleten wie Tadesse Abraham, Martina Strähl und Fabienne Schlumpf vertrauen auf unsere Kompetenz und Erfahrung im Ernährungsbereich.

PREPARE



ELECTROLYTES

Wer wöchentlich mehr als fünf Stunden in das Training investiert, profitiert von einer zusätzlichen Mineralstoffzufuhr. Die kalorienarmen ELECTROLYTES unterstützen dabei das Nüchtern-Training.

CARBO LOADER

SPONSER[®] empfiehlt ein Carbo Loading für Aktivitäten länger als zwei Stunden. Maximal gefüllte Glykogenspeicher mit der Einnahme von vier Portionen am Tag vor dem Marathon.

NITROFLOW PERFORMANCE²

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf und anschliessend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung.

BEFORE



ACTIVATOR

Wer aggressiv, konzentriert und mit maximaler Energie agieren will, profitiert von ACTIVATOR. Koffein wirkt leistungssteigernd und wird je nach Distanz vor oder während der Aktivität eingenommen.

DURING



COMPETITION

COMPETITION Sportdrinks sind säurefrei und verfügen über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum sowie die nötigen Elektrolyte. Als optimales Sportgetränk bestens magenverträglich und mild im Geschmack.

LIQUID ENERGY

Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich. Die sehr gut verträglichen und praktischen Energie-Gels dienen dem Ausgleich von Energie-Engpässen.

AFTER



PRO RECOVERY & PROTEIN DRINK

SPONSER[®] führt ein breites Sortiment an hochwertigen Protein-Produkten. Wichtig für den Körper für effektive Trainingsadaption und rasche Erholung. Geeignet zur Basisversorgung im Alltag wie auch zur gezielten Einnahme vor, während und nach Training und Wettkampf.

WWW.SPONSER.COM/RUNNING

OFFICIAL SUPPLIER OF SWISS ATHLETICS