

Sportart	Zeitpunkt der Flüssigkeitszufuhr	Art und Menge des Getränkes
<b>Unter 60 min Belastung</b>		
Beispielsweise 10 km Lauf 25 km Radrennen Spisportarten wie z. B. Fussball, Basketball, Handball	1-2 Stunden vorher	500 ml Wasser
	15-30 Minuten vorher	30-500 ml Wasser
	<b>Erholungsphase</b>	Besteht eine niedrige muskuläre Glykogenkonzentration, empfiehlt sich ein Elektrolyt- Kohlenhydratgetränk mit 60-80 g Kohlenhydraten pro Liter. Ausreichender Flüssigkeitersatz, für die beim Wettkampf verloren gegangene Flüssigkeit (ca. 1.5 x Schweißverlust). Zur Aufladung der Glykogenspeicher eignet sich ein Elektrolyt- oder Regenerationsgetränk.
<b>Belastungsdauer 1-4 Stunden</b>		
z. B. Marathon, Olymp. Triathlon, Tennis, Ballsport	1-2 Stunden vorher	500 ml z. B. COMPETITION oder ISOTONIC Sportdrink
	15-30 Minuten vorher	300-500 ml isotonisches oder hypotonisches Sportgetränk
	<b>Während Wettkampf</b>	Soviel wie möglich oder mindestens alle 10-15 min Idealerweise 0.5-1 Liter Flüssigkeit pro Stunde in Form von COMPETITION, ISOTONIC, LONG ENERGY oder SPORT TEA. Auch reines Wasser in Kombination mit LIQUID ENERGY ist eine Möglichkeit.
	<b>Erholungsphase</b>	Unmittelbar nach der Belastung Einsatz eines Regenerationsgetränkes, welches zusätzlich die Glykogeneinlagerung und die Proteinsynthese fördert. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr zur Kompensation der verloren gegangenen Flüssigkeit (ca. 1.5 x Schweißverlust).
<b>Belastungsdauer über 4 Stunden</b>		
Langdistanz- Triathlon, Radrennen sowie Langstreckenlauf	1-3 Tage vorher	Konsequentes Carboloadung mit CARBOLOADER zur optimalen Vorbereitung des Wettkampfes ev. mit Hilfe von LACTAT BUFFER zur Prehydrierung und Krampfprävention.
	1-2 Stunden vorher	500 ml COMPETITION oder ISOTONIC Sportdrink
	15-30 Minuten vorher	300-500 ml COMPETITION oder ISOTONIC Sportdrink Reines Wasser und LIQUID ENERGY kann als zusätzliche rasch verfügbare Energiequelle in Betracht gezogen werden.
	<b>Während Wettkampf</b>	Soviel wie möglich, mindestens alle 10-15 min 0.5-1 Liter Flüssigkeit pro Stunde in Form von COMPETITION, LONG ENERGY oder SPORT TEA. Auch reines Wasser in Kombination mit LIQUID ENERGY und SALT CAPS ist eine Möglichkeit.
	<b>Erholungsphase</b>	Sofort im Anschluss Danach 1-2 stündlich Ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr zur Kompensation der verloren gegangenen Flüssigkeit (1.5 x Schweißverlust). 50-60 g Kohlenhydrate mit zusätzlichem Eiweiss zur Resynthese von Glykogen und Muskulatur, z. B. RECOVERY DRINK oder PRO RECOVERY.