


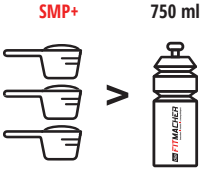
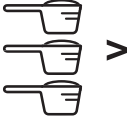


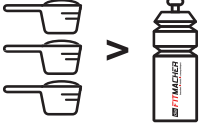
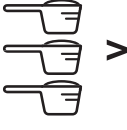


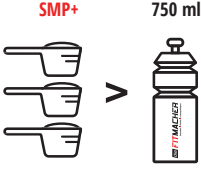
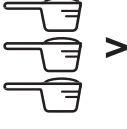



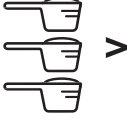







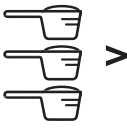


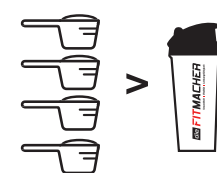




TRINKANLEITUNG EISHOCKEY

BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+

die FITMACHER

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

BCAA+	MORGENS & ABENDS	  <p>> 3 Kapseln</p>	<p>AM TAG DER BELASTUNG Morgens UND Abends je 3 Kapseln dieFITMACHER BCAA's</p>
SMP+ „ZAUBERTRANK“	VOR AUFWÄRMEN	  <p>750 ml</p>   <p>250 ml</p>	<p>VOR BELASTUNG > SMP+ 3 Messbecher SMP+ in 750 ml Wasser auflösen. 10 min. vor Aufwärmen 250 ml SMP+ einnehmen</p>
	WÄHREND AUFWÄRMEN	  <p>750 ml</p>   <p>250 ml</p>	<p>WÄHREND DEM AUFWÄRMEN > SMP+ SMP+ nach Möglichkeit einnehmen</p>
SMP+ „ZAUBERTRANK“	VOR 1/3	  <p>750 ml</p>   <p>250 ml</p>	<p>VOR 1/3 > SMP+ 3 Messbecher SMP+ in 750 ml Wasser auflösen: 250 ml SMP+ einnehmen > GESCHMACKSRICHTUNGEN VARIIEREN Entspricht 60–90 g Kohlehydrate pro Stunde (für Kohlehydrate > 60 g = 4 Messbecher SMP+ auf 1 Liter Wasser dosieren)</p>
	VOR 2/3	  <p>750 ml</p>   <p>250 ml</p>	<p>VOR 2/3 > SMP+ Weitere 250 ml SMP+ einnehmen</p>
	VOR 3/3	  <p>750 ml</p>   <p>250 ml</p>	<p>VOR 3/3 > SMP+ Weitere 250 ml SMP+ einnehmen</p>
RECOVERY+	VOR VERLÄNGERUNG, BEI WECHSEL	  <p>750 ml</p>   <p>250 ml</p>	<p>VOR VERLÄNGERUNG & BEI WECHSEL > SMP+ Vor Spielverlängerung sowie bei Spielerwechsel 250 ml SMP+ einnehmen</p>
RECOVERY+	REGENERATION	 <p>INNERHALB 30 MIN.: RECOVERY+ 500 ml</p>  <p>ANSCHLIESSEND:</p>  	<p>DIREKT NACH DEM SPIEL > RECOVERY+ 4 Messbecher RECOVERY+ in 500 ml Wasser auflösen und innerhalb von 30 min. nach Belastung trinken. Danach Essen (Kohlehydrate und Eiweiß) und ausreichend trinken.</p>



TIPPS:

- > keine Banane, keine Riegel, keine Gels
- > die Gesamtmenge an **SMP+** und **Recovery+**, welche am Spieltag getrunken werden soll = \approx 2 Flaschen **SMP+** und 1 Flasche **Recovery+**



EMPFEHLUNGEN

WIEGETEST / FLÜSSIGKEITSBEDARF ERMITTELN / SCHWEISSVERLUSTE ERMITTELN

Die richtige Flüssigkeitsmenge ist individuell (35 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag = Trinkmenge ohne Sport)

Gewicht vor Training – Gewicht nach Training (– getrunkene Flüssigkeit) = Flüssigkeitsverlust = Flüssigkeitsbedarf