









# TRINKANLEITUNG FITNESSSPORT

## BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+

**die FITMACHER**

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

<b>BCAA+</b> MORGENS & ABENDS	  3 Kapseln	<b>AM TAG DER BELASTUNG</b> Morgens UND Abends je 3 Kapseln <b>dieFITMACHER BCAA's</b>
<b>SMP+ „ZAUBERTRANK“</b> VOR TRAINING	  750 ml 250 ml	<b>VOR TRAINING &gt; SMP+</b> 3 Messbecher <b>SMP+</b> in 750 ml Wasser auflösen. <b>10 min. vor Aufwärmen 250 ml SMP+ einnehmen</b>
<b>SMP+ „ZAUBERTRANK“</b> WÄHREND TRAINING	 1 h  750 ml TRINKEINHEIT / BELASTUNGSTUNDE pro Stunde 750 ml bei Hitze +Wasser	<b>WÄHREND DEM TRAINING &gt; SMP+</b> 3 Messbecher <b>SMP+</b> in 750 ml Wasser auflösen: Einnahme pro Stunde (je nach Schweißverlust und Hitze Gesamtflüssigkeitsbedarf bis 1.500 ml/h mit zusätzlicher Flasche 750 ml Wasser ergänzen). > GESCHMACKSRICHTUNGEN VARIIEREN Entspricht 60–90 g Kohlehydrate pro Stunde (für Kohlehydrate > 60 g = 4 Messbecher SMP+ auf 1 Liter Wasser dosieren)
<b>RECOVERY+</b> REGENERATION	 INNERHALB 30 MIN.: RECOVERY+ 500 ml ANSCHLIESSEND: 	<b>DIREKT NACH DEM SPIEL &gt; RECOVERY+</b> 4 Messbecher <b>RECOVERY+</b> in 500 ml Wasser auflösen und <b>innerhalb von 30 min. nach Belastung</b> trinken. Danach Essen (Kohlehydrate und Eiweiß) und ausreichend trinken.



### TIPPS:

- > Bei Ausdauerbelastungen am besten ca. alle 10–20 min. ca. 150–250 ml trinken.
- > Darmgewöhnung bei hohen Kohlehydratmengen empfohlen und um unter Belastung Energie bestmöglich aufzunehmen.  
=> in Trainings schon **SMP+** in Wettkampfdosierung testen
- > **BEI BELASTUNG AB 4 STUNDEN:** Geschmacksrichtungen zwischendurch variieren! (2 Geschmackssorten verfügbar)

### 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**