

TRINKANLEITUNG LEICHTATHLETIK

BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+

die FITMACHER

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

BCAA+	  <p>> 3 Kapseln</p>	<p>AM TAG DER BELASTUNG Morgens UND Abends je 3 Kapseln dieFITMACHER BCAA's</p>
BEI AUFWÄRMEN	  <p>> 750 ml</p>  <p>750 ml</p>	<p>BEIM AUFWÄRMEN > SMP+ 3 Messbecher SMP+ in 750 ml Wasser auflösen. Während dem Aufwärmen 750 ml SMP+ einnehmen</p>
VOR START	  <p>> 750 ml</p>  <p>250 ml</p> <p>⌚ 10 min</p>	<p>10 MINUTEN VOR START > SMP+ 10 Minuten vor Start weitere 250 ml SMP+ einnehmen</p>
IN DEN PAUSEN	  <p>> 750 ml</p> <p>⌚ 1 h</p> <p>TRINKEINHEIT / BELASTUNGSSTUNDE</p>  <p>pro Stunde</p>  <p>750 ml</p>  <p>bei Hitze +Wasser</p>	<p>WÄHREND DEM TRAINING / BEWERB > SMP+ 3 Messbecher SMP+ 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)</p>
RECOVERY+	  <p>> 500 ml</p> <p>⌚ INNERHALB 30 MIN.:</p> <p>ANSCHLIESSEND:</p> 	<p>DIREKT NACH DEM TRAINING / BEWERB > 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:

- > 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 Geschmacksorten 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