


















# TRINKANLEITUNG LEICHTATHLETIK

## BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+

**die FITMACHER**

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

BCAA+	  <p>BCAA+</p> <p>&gt; 3 Kapseln</p>	<p><b>AM TAG DER BELASTUNG</b></p> <p>Morgens UND Abends je 3 Kapseln <b>dieFITMACHER BCAA's</b></p>
BEI AUFWÄRMEN	  <p>SMP+</p> <p>750 ml</p> <p>&gt;</p>  <p>750 ml</p>	<p><b>BEIM AUFWÄRMEN &gt; SMP+</b></p> <p>3 Messbecher <b>SMP+</b> in 750 ml Wasser auflösen. Während dem Aufwärmen <b>750 ml SMP+</b> einnehmen</p>
VOR START	  <p>SMP+</p> <p>750 ml</p> <p>&gt;</p>  <p>250 ml</p> <p>⌚ 10 min</p>	<p><b>10 MINUTEN VOR START &gt; SMP+</b></p> <p>10 Minuten vor Start weitere <b>250 ml SMP+</b> einnehmen</p>
IN DEN PAUSEN	  <p>SMP+</p> <p>750 ml</p> <p>&gt;</p> <p>TRINKEINHEIT / BELASTUNGSTUNDE</p>  <p>pro Stunde</p>  <p>750 ml</p> <p>+ </p> <p>bei Hitze +Wasser</p> <p>⌚ 1 h</p>	<p><b>WÄHREND DEM TRAINING / BEWERB &gt; SMP+</b></p> <p>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). &gt; GESCHMACKSRICHTUNGEN VARIIEREN Entspricht 60–90 g Kohlehydrate pro Stunde (für Kohlehydrate &gt; 60 g = 4 Messbecher SMP+ auf 1 Liter Wasser dosieren)</p>
RECOVERY+	  <p>RECOVERY+</p> <p>500 ml</p> <p>&gt;</p> <p>ANSCHLIESSEND:</p>  <p>+ </p> <p>⌚ INNERHALB 30 MIN.:</p>	<p><b>DIREKT NACH DEM TRAINING / BEWERB &gt; RECOVERY+</b></p> <p>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.</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**