
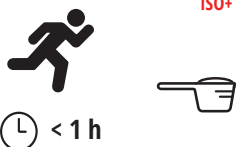
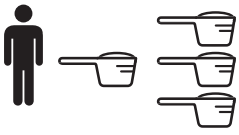
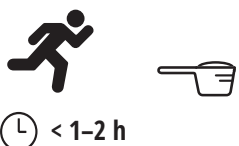
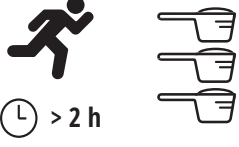

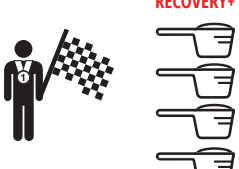


TRINKANLEITUNG ALLGEMEIN

ISO+ / SMP+ / RECOVERY+

die FITMACHER

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

<p>BCAA+ MORGENS & ABENDS</p>	 <p>BCAA+ 3 Kapseln</p>	<p>AM TAG DER BELASTUNG Morgens UND Abends je 3 Kapseln dieFITMACHER BCAA's</p>
<p>ISO+ < 1 H</p>	 <p>ISO+ 750 ml</p>	<p>BELASTUNGSDAUER UNTER 1 STUNDE > ISO+ 1 Messbecher ISO+ in 750 ml Wasser auflösen.</p>
<p>VOR BELASTUNG</p>	 <p>ISO+ ODER SMP+ 750 ml</p>	<p>VOR BELASTUNG / VORTRINKEN > ISO+ / SMP+ 2 Stunden bis 10 min. vor Start der Belastung beginnen: 1 Messbecher ISO+ ODER 3 Messbecher SMP+ in 750 ml Wasser auflösen. Je nach Hitze und bevorstehender Belastungsintensität einnehmen.</p>
<p>ISO+ / SMP+ AB 1 H BELASTUNG</p>	 <p>ISO+ 750 ml</p> <p>TRINKEINHEIT / BELASTUNGSSTUNDE alle 10-20 min. 150-250 ml</p>	<p>BELASTUNGSDAUER 1 - 2 STUNDEN > ISO+ 1 Messbecher ISO+ in 750 ml Wasser auflösen: Einnahme pro Stunde (je nach Schweißverlust) => alle 10-20 min. ca. 150-250 ml ISO+ trinken.</p>
<p>BELASTUNGSPHASE</p>	 <p>SMP+ 750 ml</p> <p>TRINKEINHEIT / BELASTUNGSSTUNDE alle 10-20 min. 150-250 ml + 750 ml Wasser</p>	<p>BELASTUNGSDAUER AB 2 STUNDEN SMP+ 3 Messbecher SMP+ in 750 ml Wasser auflösen: Einnahme pro Stunde (je nach Schweißverlust Gesamtflüssigkeitsbedarf bis 1.500 ml/h mit zusätzlicher Flasche 750 ml Wasser ergänzen). Optimal alle 10-20 min. ca. 150-250 ml SMP+ trinken. > GESCHMACKSRICHTUNGEN VARIIEREN BEI LANGEN DISTANZEN! Entspricht 60-90 g Kohlehydrate pro Stunde (für Kohlehydrate > 60 g = 4 Messbecher SMP+ auf 1 Liter Wasser dosieren)</p>
<p>WETTKAMPF</p>	 <p>SMP+ 750 - 1.000 ml</p> <p>TRINKEINHEIT / BELASTUNGSSTUNDE alle 10-20 min. 150-250 ml + 750 ml Wasser</p>	<p>WETTKAMPF jegliche Dauer SMP+ 3 Messbecher SMP+ in 750-1.000 ml Wasser auflösen: Einnahme pro Stunde (je nach Schweißverlust zusätzlich bis zu 750 ml mit Wasser ergänzen). Optimal alle 10-20 min. ca. 150-250 ml SMP+ trinken. Entspricht 60-90 g Kohlehydrate pro Stunde (für Kohlehydrate > 60 g = 4 Messbecher SMP+ auf 1 Liter Wasser dosieren) > 10 Minuten vor Start: 250 ml SMP+ zusätzlich</p>
<p>RECOVERY+</p>	 <p>INNERHALB 30 MIN.: RECOVERY+ 500 ml</p> <p>ANSCHLIESSEND:</p>	<p>DIREKT NACH BELASTUNG > 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 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

EMPFEHLUNG SPIELSPORTARTEN UND KRAFTSPORT

VORTRINKEN SMP+ (3 Messbecher) trinken

BELASTUNG direkt vor Belastung 250 ml und während der Pausen sowie Spielunterbrechungen (3 Messbecher auf 750 ml Wasser oder 4 Messbecher auf 1 Liter Wasser - zusätzlicher Flüssigkeitsbedarf mit Wasser ausgleichen)

RECOVERY+ nach Belastung innerhalb 30 min. trinken (4 Messbecher auf 500 ml Wasser)