

TRINKANLEITUNG BERGWANDERN

SMP+ / RECOVERY+

die FITMACHER

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

BCAA+
MORGENS &
ABENDS

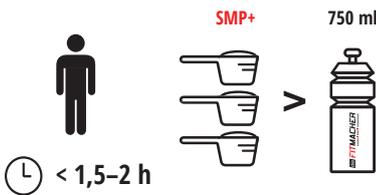


> 3 Kapseln

AM TAG DER BELASTUNG

Morgens UND Abends je 3 Kapseln **dieFITMACHER BCAA's**

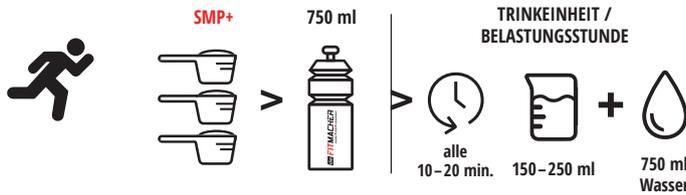
VOR BELASTUNG



VOR START DER TOUR > **SMP+**

1,5-2 Stunden vor Start der Tour beginnen (vortrinken):
3 Messbecher **SMP+** in 750 ml Wasser auflösen und bis zum Start der Tour trinken.

SMP+
BELASTUNGSPHASE



WÄHREND DER TOUR > **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)

PAUSE



PAUSE

In längeren Pausen kann eine feste Mahlzeit eingenommen werden. Zusätzlich soll ausreichend Flüssigkeit zugeführt werden.

RECOVERY+
REGENERATION



DIREKT NACH DER TOUR > **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.



- TIPPS:**
- > Bei Ausdauerbelastungen am besten ca. alle 10-20 min. ca. 150-250 ml trinken.
 - > **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