

TRINKANLEITUNG FUSSBALL

BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+

die FITMACHER

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit



TRAINING BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+	MORGENS & ABENDS		BCAA+ 	> 3 Kapseln		AM TRAININGSTAG Morgens UND Abends je 3 Kapseln dieFITMACHER BCAA's
	BELASTUNG		SMP+ 	750 ml 	TRINKEINHEIT / BELASTUNGSTUNDE  alle 10-20 min.  150-250 ml +  750 ml Wasser	ZUR BELASTUNG > 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.
	REGENERATION		RECOVERY+ 	500 ml 	 + 	NACH BELASTUNG > RECOVERY+ 4 Messbecher RECOVERY+ in 500 ml Wasser shaken und DIREKT nach dem Training trinken. Danach Essen (Kohlehydrate und Eiweiß) und ausreichend trinken.
SPIELTAG BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+	MORGENS & ABENDS		BCAA+ 	> 3 Kapseln		AM SPIELTAG Morgens UND Abends je 3 Kapseln dieFITMACHER BCAA's
	AUFWÄRMEN		SMP+ 	750 ml 	 VOR Aufwärmen  250 ml	VOR AUFWÄRMEN > SMP+ 3 Messbecher SMP+ in 750 ml Wasser auflösen: Vor dem Aufwärmen 250 ml SMP+ trinken. > ISO+ kann beim Aufwärmen zusätzlich getrunken werden 1 Messbecher ISO+ in 750 ml reines Wasser
		 ⌚ < 15 min.	SMP+ 		 15 min. vor Spielbeginn  250 ml	VOR SPIELBEGINN > SMP+ 15 Minuten vor Spielbeginn 250 ml SMP+ trinken.
	SPIEL		SMP+ 	750 ml 	 während des Spiels  > 750 ml	WÄHREND DES SPIELS > SMP+ Pro 750 ml Wasser 3 Messbecher SMP+ auflösen: während des Spiels trinken
			SMP+ 	750 ml 	 Spielpause  > 250 ml	SPIELPAUSE > SMP+ In den Spielpausen MINDESTENS 250 ml SMP+ trinken
		SMP+ 		 VOR Verlängerung  250 ml	VOR VERLÄNGERUNG > SMP+ VOR der Verlängerung 250 ml SMP+ trinken	
REGENERATION		RECOVERY+ 	500 ml 	 + 	NACH BELASTUNG > RECOVERY+ 4 Messbecher RECOVERY+ in 500 ml Wasser shaken und DIREKT nach dem Auswechseln oder DIREKT nach dem Spiel (am besten noch am Platz) trinken. Danach Essen (Kohlehydrate und Eiweiß) und ausreichend trinken.	



TIPPS:

- > keine Banane, keine Riegel, keine Gels
- > die Gesamtmenge an **SMP+** und **Recovery+**, welche am Spieltag getrunken werden soll = ≈ 2 Flaschen **SMP+** und 1 Flasche **Recovery+**

