
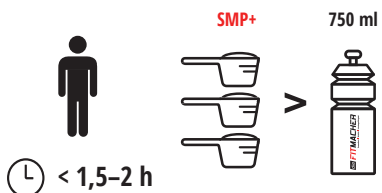
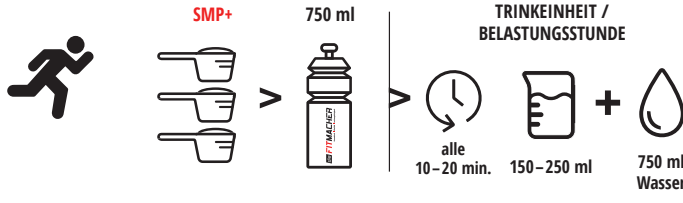

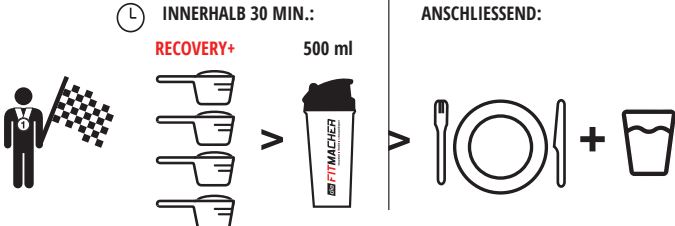


TRINKANLEITUNG SCHI TOUR

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>VOR BELASTUNG</p>	 <p>SMP+ 750 ml < 1,5-2 h</p>	<p>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.</p>
<p>SMP+ BELASTUNGSPHASE</p>	 <p>SMP+ 750 ml TRINKEINHEIT / BELASTUNGSTUNDE alle 10-20 min. 150-250 ml 750 ml Wasser</p>	<p>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)</p>
<p>PAUSE</p>		<p>PAUSE In den Pausen ist es wichtig, feste Mahlzeiten zu sich zu nehmen und ausreichend zu trinken.</p>
<p>RECOVERY+ REGENERATION</p>	 <p>INNERHALB 30 MIN.: RECOVERY+ 500 ml ANSCHLIESSEND:</p>	<p>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.</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