

TRINKANLEITUNG SPIELSPORT ALLGEMEIN BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+

die FITMACHER

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

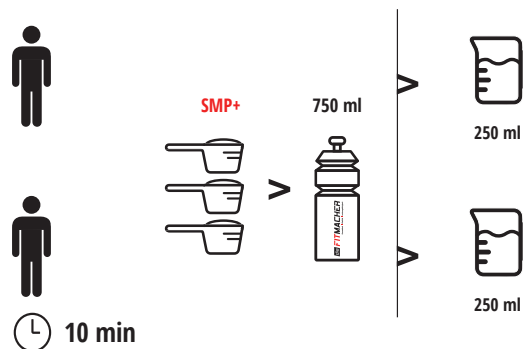
BCAA+
MORGENS &
ABENDS



AM TAG DER BELASTUNG

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

SMP+ „ZAUBERTRANK“
VOR SPIELBEGINN
VOR AUFWÄRMEN



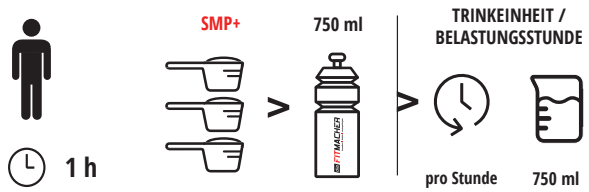
VOR BELASTUNG > SMP+

3 Messbecher **SMP+** in 750 ml Wasser auflösen.
10 min. vor Aufwärmen 250 ml SMP+ einnehmen

10 MINUTEN VOR SPIELBEGINN > SMP+

10 Minuten vor Spielbeginn weitere **250 ml SMP+** einnehmen

SMP+ &
SPIELUNTERBRECHUNGEN
PAUSEN &
SPIELUNTERBRECHUNGEN



IN DEN PAUSEN & SPIELUNTERBRECHUNGEN > SMP+

3 Messbecher **SMP+** in 750 ml Wasser auflösen: **IMMER TRINKEN** wenn möglich. Einnahme pro Stunde mindestens 750 ml SMP+ (je nach Schweißverlust und Hitze Gesamtflüssigkeitsbedarf bis 1.500 ml/h mit zusätzlicher Flasche 750 ml Wasser ergänzen).

> GESCHMACKSRICHTUNGEN VARIIEREN

Entspricht 60–90 g Kohlehydrate pro Stunde

(für Kohlehydrate > 60 g = 4 Messbecher SMP+ auf 1 Liter Wasser dosieren)

RECOVERY+
REGENERATION



DIREKT NACH DEM SPIEL > 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:

- > 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+**



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