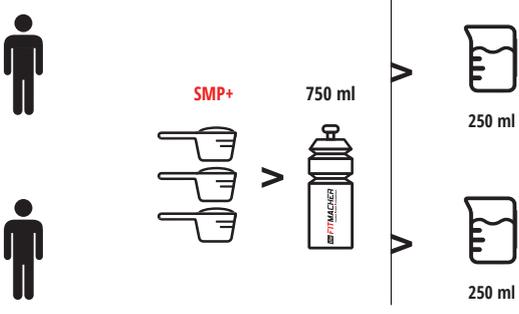
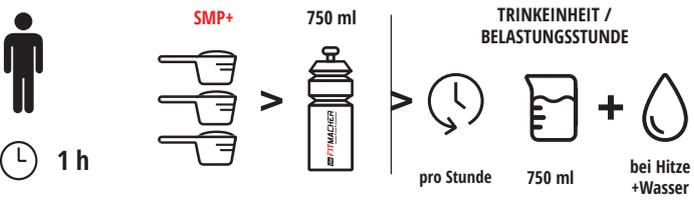
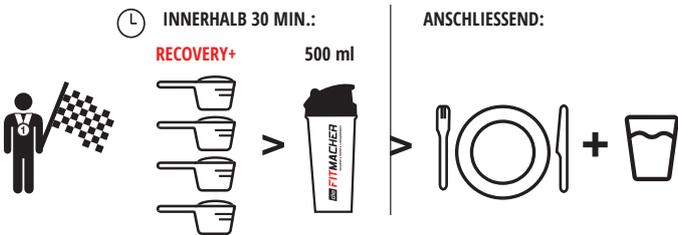


# TRINKANLEITUNG TENNIS

## BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+

**die FITMACHER**

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

<b>BCAA+</b> MORGENS & ABENDS	 <p>BCAA+ 3 Kapseln</p>	<p><b>AM TAG DER BELASTUNG</b> Morgens UND Abends je 3 Kapseln <b>dieFITMACHER BCAA's</b></p>
<b>SMP+ „ZAUBERTRANK“</b> VOR EINSPIELEN VOR SPIELBEGINN	 <p>SMP+ 750 ml 250 ml 250 ml</p>	<p><b>VOR BELASTUNG &gt; SMP+</b> 3 Messbecher <b>SMP+</b> in 750 ml Wasser auflösen. <b>10 min. vor Aufwärmen 250 ml SMP+ einnehmen</b></p> <p><b>VOR SPIELBEGINN &gt; SMP+</b> Direkt vor Spielbeginn weitere <b>250 ml SMP+ einnehmen</b></p>
<b>SMP+ „ZAUBERTRANK“</b> PAUSEN	 <p>SMP+ 750 ml 1 h TRINKEINHEIT / BELASTUNGSTUNDE pro Stunde 750 ml bei Hitze +Wasser</p>	<p><b>IN DEN PAUSEN &gt; SMP+</b> 3 Messbecher <b>SMP+</b> in 750 ml Wasser auflösen: Einnahme pro Stunde (je nach Schweißverlust und Hitze Gesamtflüssigkeitsbedarf bis 1.500 ml/h mit zusätzlicher Flasche 750 ml Wasser ergänzen). &gt; GESCHMACKSRICHTUNGEN VARIIEREN Entspricht 60–90 g Kohlehydrate pro Stunde (für Kohlehydrate &gt; 60 g = 4 Messbecher SMP+ auf 1 Liter Wasser dosieren)</p>
<b>RECOVERY+</b> REGENERATION	 <p>INNERHALB 30 MIN.: RECOVERY+ 500 ml ANSCHLIESSEND:</p>	<p><b>DIREKT NACH DEM SPIEL &gt; RECOVERY+</b> 4 Messbecher <b>RECOVERY+</b> in 500 ml Wasser auflösen und <b>innerhalb von 30 min. nach Belastung</b> trinken. Danach Essen (Kohlehydrate und Eiweiß) und ausreichend trinken.</p>



**TIPPS:**

- > keine Banane, keine Riegel, keine Gels
- > die Gesamtmenge an **SMP+** und **Recovery+**, welche am Spieltag getrunken werden soll =  $\approx$  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**