
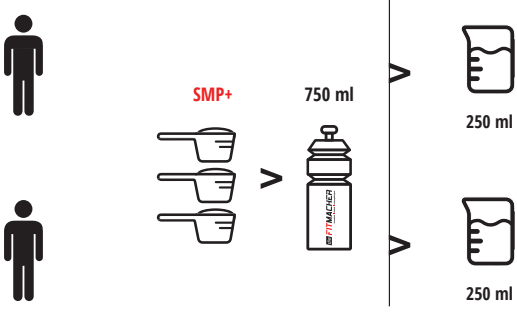
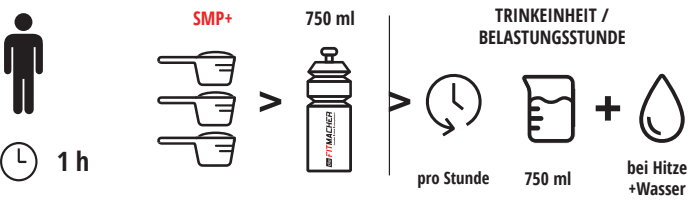
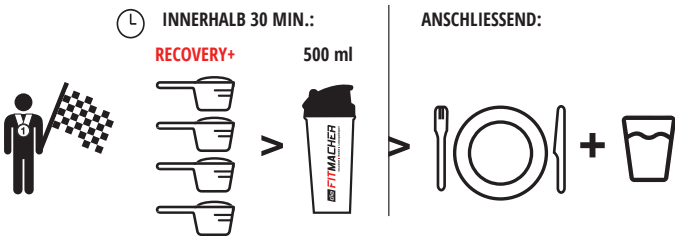


TRINKANLEITUNG TENNIS

BCAA+ / SMP+ / RECOVERY+

die FITMACHER

Gesundheit | Vitalität | Leistungsfähigkeit

BCAA+ MORGENS & ABENDS	 <p>BCAA+ 3 Kapseln</p>	<p>AM TAG DER BELASTUNG Morgens UND Abends je 3 Kapseln dieFITMACHER BCAA's</p>
SMP+ „ZAUBERTRANK“ VOR SPIELBEGINN VOR EINSPIELEN	 <p>SMP+ 750 ml 250 ml</p>	<p>VOR BELASTUNG > SMP+ 3 Messbecher SMP+ in 750 ml Wasser auflösen. 10 min. vor Aufwärmen 250 ml SMP+ einnehmen</p> <p>VOR SPIELBEGINN > SMP+ Direkt vor Spielbeginn weitere 250 ml SMP+ einnehmen</p>
SMP+ „ZAUBERTRANK“ PAUSEN	 <p>SMP+ 750 ml TRINKEINHEIT / BELASTUNGSTUNDE pro Stunde 750 ml bei Hitze +Wasser</p>	<p>IN DEN PAUSEN > SMP+ 3 Messbecher SMP+ 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). > GESCHMACKSRICHTUNGEN VARIIEREN Entspricht 60–90 g Kohlehydrate pro Stunde (für Kohlehydrate > 60 g = 4 Messbecher SMP+ auf 1 Liter Wasser dosieren)</p>
RECOVERY+ REGENERATION	 <p>INNERHALB 30 MIN.: RECOVERY+ 500 ml ANSCHLIESSEND:</p>	<p>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.</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