



SWIMMING

WWW.SPONSER.COM/SWIMMING



PREPARE & BEFORE

Avant la compétition, veiller à manger des aliments digestes et riches en glucides et éviter les aliments gras et riches en fibres ! Le dernier repas principal doit être pris environ 3 heures avant le départ. En cas de températures élevées dans la salle de natation et de pertes accrues de sueur imperceptibles dans l'eau, il est particulièrement important que le corps soit suffisamment hydraté et qu'il absorbe suffisamment d'électrolytes en plus des liquides. Des optimiseurs de performance ciblés permettent en outre d'influencer positivement la capacité de performance et de récupération.

ISOTONIC

La boisson isotonique désaltérante très appréciée, disponible en cinq saveurs fruitées. Contient différentes sources de glucides et d'électrolytes.

ELECTROLYTES

Boisson sportive Zero Carb avec des électrolytes et un goût rafraîchissant. Pratique et facile à dissoudre sous forme de comprimés effervescents dans la gourde. Disponible dans les saveurs red orange, fruit mix et citrus.

ACTIVATOR

Ceux qui veulent profiter d'une concentration et d'une endurance accrues utilisent l'ACTIVATOR. Contient 200 mg de caféine à libération échelonnée. Prise recommandée : 3-5mg de caféine par kg de poids corporel env. 30min avant le départ et également entre les efforts.

HIGH ENERGY BAR

La barre de céréales de qualité supérieure fournit une énergie rapide et durable pour les performances sportives de haut niveau. Digeste, elle est idéale comme en-cas ou comme dernier repas avant la compétition.



NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX

Amélioration du flux sanguin, tolérance accrue à l'effort et donc influence positive sur les performances grâce à l'effet vasodilatateur et protecteur des cellules. Idéalement, quatre à cinq jours avant la compétition, puis deux jours pour une récupération la plus rapide possible. En version minimale, il peut également être utilisé uniquement le jour de la compétition.

LACTAT BUFFER & BETA ALANINE

Tolérance accrue au lactate pour une performance maximale grâce à l'augmentation de la capacité tampon acide intra- et extracellulaire. Pour les sportifs de haut niveau ambitieux.

CRÉATINE

Les formes d'effort à force rapide, de type sprint et par intervalles en natation sont améliorées par la créatine. La créatine est également utilisée de manière classique dans la phase de musculation et de développement musculaire. Sponser® propose la créatine en 3 variantes différentes.



DURING

Un apport régulier d'énergie sous forme de glucides est essentiel pour maintenir un taux de glycémie stable et une performance optimale. Les boissons sportives et les gels énergétiques concentrés conviennent juste avant les efforts, les barres énergétiques comme collation digeste.

COMPETITION®

La boisson sportive ultime dispose d'un large spectre de glucides pour une énergie rapide et durable. COMPETITION® ne contient pas d'acide et est donc sans danger pour les dents. Elle a un goût doux, un pH neutre et est enrichie en électrolytes. Peut être préparée en haute concentration de glucides. Pour ceux qui préfèrent un goût plus intense, il est possible d'utiliser l'ISOTONIC mentionné ci-dessus.

LIQUID ENERGY

De l'énergie pratique en tube, disponible en différentes variantes et facile à doser. Comme source d'énergie rapide juste avant l'effort ou, pour les longues séances, au bord du bassin directement pendant l'effort.

ACTIVATOR

Le booster de motivation entre les épreuves. Augmentation de la performance d'endurance, attention renforcée et capacité de concentration accrue. Une ampoule toutes les 2-3 h.

MUSCLE RELAX

L'extrait acide de jus de concombre inhibe les contractions musculaires incontrôlées. A prendre de manière ciblée ou -15 min avant le départ.



AFTER

Les 30 premières minutes après l'effort sont décisives pour une récupération rapide et une adaptation efficace à l'entraînement. Rééquilibrer le plus rapidement possible la teneur en liquides et en électrolytes et veiller à un premier apport d'énergie, même si aucune sensation de faim ne se manifeste encore. Veiller à consommer environ 25 g de protéines de haute qualité rapidement disponibles et des glucides selon les besoins.

PRO RECOVERY

PRO RECOVERY fournit un mélange unique de protéines et de glucides de haute qualité pour une récupération optimale des muscles après un effort intense. Pratique et facile à préparer avec de l'eau. Idéal entre deux épreuves.

IMMUNOGUARD

Cette préparation multinationnelle entièrement végétale fournit des nutriments immuno-actifs essentiels pour soutenir le système immunitaire en période de sensibilité accrue aux infections, comme après des efforts sportifs très intenses.

PROTEIN CHOCO ALMONDS

Une récompense avec un snack savoureux ! Amandes fines enrobées de chocolat sans sucre et extra riche en whey protéine.