



Leader Performance urheiluravinteiden pikaopas

← TREENIN INTENSITEETTI →

Aerobinen taso - peruskestävyys Anaerobinen taso - maksimikestävyys ja voima Alaktinen taso - räjähtävä voima

Hiihdydraatit ja hiilaritankkaus



Pitkäkestoiseen suoritukseen

- Kestävyysjuoksu
- Pyöräily
- Hiihto
- Triathlon
- Kuumalla ilmalla tapahtuva harjoittelu

Palautumisjuomat



Vauhtikestävyys ja tehollajit

- Kovat juoksut
- Mailapelit
- Alppihiihto
- Uinti
- HIIT-harjoittelu

Proteiinit & lihasten kasvu ja korjaus



Voimaharjoittelun eri muodot

- Saliharjoittelu
- Fitness
- Crossfit

Alaktinen taso - räjähtävä voima

Lisäboostia 10-15 sek. maksimisuorituksiin

- Pikajuoksu
- Hyppylajit
- Heittolajit
- Painonnosto
- Muut lyhyet nopeutta ja voimaa vaativat suoritukset

Tukea lihasten palautumiseen ja kasvuun



Lisäboostia ja flowta treeneihin



Elektrolyytit ja hiihdydraatit jaksamisen tueksi

Aminohapot lihasten tueksi

Tehonlisäajat treenin tueksi

← TREENIN INTENSITEETTI →