MÖGLICHES VERPFLEGUNGS-KONZEPT STANDARD

Vorbereitung

OPTIONAL — 4Days

4 Tage vor dem Wettkampf: Race Day Boost (Unterstützt die Sauerstoffnutzung in der Muskulatur erheblich)

3-4h

Leicht verdauliche Mahlzeit mit 300 – 400 kcal

1h

2 Endurolytes

OPTIONAL — 30min

Vor dem Start: Anti-Fatigue (unterstützt den Energie-Output und das Stehvermögen)

15min

1 Energy Gel 15 min vor dem Start bei Bedarf

OPTIONAL — 15min

Vor dem Start: Fully Charged (Pre-Workout Booster)

Aktivität

START

1h

2h

3h

4h

PRO STUNDE:
Kalorien: 120 – 180 kcal (+/-)
Flüssigkeit: 500 – 800 ml (+/-)
Elektrolyte: 1-3 Endurolytes / 1-2 Endurolytes Extreme/FIZZ

JE NACH BEDÜRFNIS KÖNNEN DIE GETRÄNKE GEWÄHLT WERDEN:
- FIZZ (Elektrolyte ohne KHs)
- HEED (Elektrolyte mit KHs)
- Perpetuem (lange Belastungen hauptsächlich aerob)
- Sustained Energy (lange Belastungen mit anaeroben Anteilen)

Erholung

<30min

Recoverite Shake nach Belastung Anschliessend eine Mahlzeit

OPTIONAL — <30min

Nach der Belastung: Tissue Rejuvenator (unterstützt die Regeneration erheblich bei harten Trainingsphasen, Rennen oder auch in der Rekonvaleszenz)