

VOLLE POWER BEIM WETTKAMPF



Vorabend



500 ml

VOR dem Start

-1 Stunde -15 Min.



500 ml



1 Tube

START

Schwimmen



1 Tube

Radfahren

alle 15–20 Min.



200 ml



1 Tube

Laufen

alle 15 Min.



½ Tube

ZIEL

NACH dem Wettkampf

direkt im Ziel



1 Tube

innerh. 30 min.



500 ml

Vor dem Wettkampf

Fülle die Speicher für einen starken Wettkampf

am Abend davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

1 Stunde davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

15 Minuten davor

→ 1 Tube Liquid-Energie-Pur

Während des Wettkampfes

Rufe deine maximale Leistung ab

→ 150-200 ml Isoton-Energiedrink
alle 15-20 Minuten

Tipp für Mittel-/Langdistanz

Befülle 1 Flasche mit 500 ml Liquid-Energie-Pur

als Zusatzversorgung

→ Liquid-Energie-Pur
→ Energie Reis-Riegel



Nach dem Wettkampf

Regeneriere schnell

unmittelbar danach (direkt im Ziel)

→ 1 Tube Regenerations-Turbo + BCAA

oder innerh. 30 Min. danach

→ 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Sanct Bernhard
Sport