



VOLLE POWER IM MATCH



VOR dem Spiel
1 Std. davor



500 ml

BEGINN

WÄHREND des Spiels
regelmäßig in den Pausen



kleine Portionen



1 Tube

Im Training:
bei niedriger
Belastung
Mineral-Pur-Drink



ENDE

NACH dem Spiel
innerh. 30 Min.



500 ml

Vor dem Spiel

**Fülle die Speicher für ein starkes
Match**

1 Stunde davor

→ 500 ml Isoton-Energiedrink

bei Bedarf (als Snack)

→ 1 Energie-Reis-Riegel

Tipp: für ein moderates Training
Mineral-Pur-Drink

Während des Spiels

**Für eine langanhaltende
Konzentration und Ausdauer**

während

→ in den Satz- und Wechspausen
kleine Portionen Isoton-Energiedrink

bei Bedarf (als Energiekick)

→ 1 Tube Liquid-Energie-Pur

Tipp: Als Energiesnack
Energie-Reis-Riegel



Nach dem Spiel

Regeneriere schnell

innerh. 30 Min. danach

→ 500 ml Regeneration-
Minderalkohol-Drink-Premium

Sanct Bernhard
Sport

www.sanct-bernhard-sport.de