

Trinkplan - Sportartenspezifisch

Sportart	Zeitpunkt der Flüssigkeitszufuhr	Art und Menge des Getränkes
Sportdisziplinen mit weniger als 60 Minuten Belastung	Vorher	
10 km-Lauf	1-2 Stunden	500 ml Wasser
25 km Radrennen	15-30 Minuten	300-500 ml Wasser
Spielsportarten (Fussball, Basketball, Handball)		Besteht eine niedrige muskuläre Glycogenkonzentration, empfiehlt es sich z.B. ein isotonisches Sportgetränk mit 60-80 g Kohlenhydrate pro Liter einzunehmen.
	Erholungsphase	Ausreichender Flüssigkeitsersatz, für die bei der Aktivität verloren gegangene Flüssigkeit. Zur Aufladung der Glycogenspeicher eignet sich ein isotonisches Sport- oder Regenerationsgetränk
Belastungen von 1-4 h Dauer	Vorher	
Marathon	1-2 Stunden	500 ml z.B. SPONSER Isotonic oder Competition
Kurztriathlon	15-30 Minuten	300-500 ml SPONSER Isotonic oder Competition
Ballsportarten	Während des Wettbewerbs	
Tennis	Soviel als möglich oder mindestens alle 10 Minuten	Mindestens 800 ml Flüssigkeit pro Stunde in Form von SPONSER Isotonic, Competition oder Sport Tea. Auch reines Wasser in Kombination mit Liquid Gel ist eine Möglichkeit. Bei Belastungen von mehr als zwei Stunden Dauer ist auf die Zufuhr von Proteinen zu achten (Long Energy).
	Erholungsphase	Einsatz eines Regenerationsgetränkes, welches zusätzlich die Glycogeneinlagerung und die Proteinsynthese fördert. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr zur Kompensation, der bei der Tour verloren gegangenen Flüssigkeit.
Belastungen mit mehr als 4 Stunden	Tourvorbereitung	
Triathlon	1-5 Tage vorher	Konsequentes Carbo-loading mit SPONSER Carbo Loader zur optimalen Vorbereitung der Tour ev. mit Hilfe von SPONSER Lactat Puffer, welches die Kohlenhydrateinlagerung verbessert.
Ultralangstreckenläufer	Vorher	
	1-2 Stunden	500 ml SPONSER Isotonic oder Competition
	15-30 Minuten	300-500 ml SPONSER Isotonic oder Competition
	Während des Wettbewerbs	Je nach individueller Erfahrung eignet sich hier auch Liquid Energy zur optimalen Kohlenhydratzufuhr. Ca. 800 ml Flüssigkeit pro Stunde in Form von SPONSER Isotonic, Competition Sport Tea oder Long Energy. Auch reines Wasser in Kombination mit Liquid Gel ist eine Möglichkeit.
	Erholungsphase	Ausreichende Flüssigkeitszufuhr zur Kompensation, der bei der Tour verloren gegangenen Flüssigkeit. 50-70 g Kohlenhydrate mit zusätzlichen Eiweissbeimischungen, welche die Glykogeneinlagerung begünstigen, z.B. SPONSER Recovery Drink oder Regeneration Competition oder Long Energy.