



MTB

CROSS COUNTRY ≤ 3h

WWW.SPONSER.COM/MOUNTAINBIKE



PREPARE

Già il giorno prima della gara, assicurati di seguire una dieta facilmente digeribile e ricca di carboidrati. Evita cibi grassi e ricchi di fibre! Più lunga è la durata dello sforzo, più decisive sono le riserve di glicogeno riempite e un equilibrio bilanciato di fluidi ed elettroliti.

CARBO LOADER

Consigliato per carichi superiori a 90 minuti. Massime riserve di glicogeno riempite per un'energia di lunga durata e prestazioni ottimali.

NITROFLOW PERFORMANCE² & RED BEET VINITROX

Miglioramento del flusso sanguigno, maggiore tolleranza allo stress e quindi un'influenza positiva sulle prestazioni grazie all'effetto vasodilatatore e protettivo delle cellule. Idealmente quattro o cinque giorni prima della gara e poi due giorni per il ristabilimento più veloce possibile.

LACTAT BUFFER

Aumenta la tolleranza all'acidità durante i carichi anaerobici-lattacidi come la partenza e gli sprint intermedi.



BEFORE

Durante le ore prima della gara, assicurati di avere un rifornimento regolare di fluidi e di energia da carboidrati. Tuttavia, non dovrebbe esserci alcuna sensazione di pienezza. L'ultimo pasto principale si svolge circa 3-4 ore prima dello sforzo.

HIGH ENERGY BAR

La barretta ai cereali di alta qualità fornisce energia veloce e di lunga durata per prestazioni sportive di alto livello! Facilmente digeribile e quindi ideale come ultimo piccolo pasto prima pre-gara fino a 30 minuti prima dell'inizio.

ACTIVATOR

Chiunque voglia agire in modo aggressivo, concentrato e con la massima energia potrà trarre vantaggio dal nostro ACTIVATOR. 200 mg di caffeina a rilascio graduato. Assunzione consigliata: 3-5mg di caffeina per kg di peso corporeo circa 30min prima dell'inizio o del tempo di azione desiderato.



DURING

Per una prestazione ottimale e di lunga durata, è importante un'alimentazione regolare di fluidi, carboidrati ed elettroliti. I gel e le bevande sportive sono ideali per i bikers. A seconda della condizione di allenamento, l'apporto ottimale di carboidrati è di solito tra i 60 e 90 g all'ora. Bevi regolarmente, ma non eccessivamente, e regola la tua assunzione in base a quanto hai sete!

COMPETITION[®]

L'ultima bevanda sportiva per i bikers ha un ampio spettro di carboidrati per un'energia veloce e sostenuta. COMPETITION[®] è privo di acidi e quindi di sapore delicato, ha un pH neutro ed è arricchito con gli elettroliti necessari.

LIQUID ENERGY

Energia pratica dal tubetto, disponibile in diverse varianti. I gel energetici ottimamente compatibili vengono utilizzati per compensare rapidamente i fabbisogni energetici e sono facili da trasportare.



AFTER

I primi 30 minuti dopo la gara sono fondamentali per un recupero rapido e un adattamento efficace all'allenamento. Ripristina il tuo equilibrio di fluidi ed elettroliti il più rapidamente possibile e provvedi al primo rifornimento di energia, anche se non hai ancora fame. Presta attenzione alla disponibilità rapida di circa 20-25 g di proteine e carboidrati di alta qualità.

PRO RECOVERY

PRO RECOVERY fornisce una speciale miscela di proteine e carboidrati di alta qualità per un ristabilimento ottimale dei muscoli dopo un esercizio fisico intenso. Comodo e facile da preparare con acqua.

RECOVERY DRINK

La bevanda rigenerante provata e gustosa in una bustina porzionata, pratica da portare via. Idealmente combinabile con AMINO 12500 per un contenuto proteico più elevato.