



# RUNNING

[WWW.SPONSER.COM/RUNNING](http://WWW.SPONSER.COM/RUNNING)



## PREPARE

Achte bereits am Vorwettkampftag auf eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Kost. Meide fettige und faserreiche Speisen! Je länger die Belastungsdauer, umso entscheidender sind gefüllte Glykogenspeicher sowie ein ausgeglichener Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt.

### ELECTROLYTES

Die kalorienarmen Brausetabletten liefern einen erfrischenden Geschmack und wichtige Elektrolyte. Praktisch zum Mitnehmen und Anrühren in der Wasserflasche.

### CARBO LOADER

Empfohlen für Belastung ab 90 Minuten. Maximal gefüllte Glykogenspeicher für langanhaltende Energie und optimale Leistungsfähigkeit.

### NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup> & RED BEET VINITROX

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf und anschliessend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung.



## BEFORE

Achte in den Vorwettkampfstunden auf regelmässige Flüssigkeits- und Energiezufuhr aus Kohlenhydraten. Es sollte jedoch kein Völlegefühl entstehen. Die letzte Hauptmahlzeit erfolgt rund 3-4 h vor dem Einsatz.

### HIGH ENERGY BAR

Der hochwertige Getreideriegel liefert schnelle und langanhaltende Energie für sportlichen Höchstleistungen! Leicht verdaulich und damit ideal geeignet als letzte, kleine Vorwettkampfmahlzeit bis 30 min vor dem Start.

### ACTIVATOR

Wer aggressiv, konzentriert und mit maximaler Energie agieren will, profitiert von unserem ACTIVATOR. 200 mg Koffein mit gestaffelter Abgabe.



## DURING

Für langanhaltende, optimale Leistungsfähigkeit ist auf eine regelmässige Flüssigkeits-, Kohlenhydrat- und Elektrolytzufuhr zu achten. Für Läufer sind Gels und Sportgetränke ideal. Abhängig vom Trainingszustand liegt die optimale Einnahmemenge von Kohlenhydraten meist zwischen 50-80 g pro Stunde. Trinke regelmässig, jedoch nicht übermässig und richte dich nach deinem Durstempfinden!

### COMPETITION<sup>®</sup>

Das ultimative Sportgetränk für Läufer verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für schnelle und anhaltende Energie. COMPETITION<sup>®</sup> ist säurefrei und daher mild im Geschmack, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten.

### LIQUID ENERGY

Praktische Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich. Die optimal verträglichen Energie-Gels dienen dem schnellen Ausgleich von Energie-Engpässen und sind einfach mitzuführen.



## AFTER

Die ersten 30 Minuten nach dem Wettkampf sind entscheidend für eine rasche Erholung und effektive Trainingsadaptation. Gleich möglichst rasch deinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder aus und Sorge für den ersten Energienachschub, auch wenn sich noch kein Hungergefühl zeigt. Achte auf schnell verfügbare, rund 20 g hochwertige Proteine sowie Kohlenhydrate.

### PRO RECOVERY

PRO RECOVERY liefert eine spezielle Mischung aus hochwertigen Proteinen und Kohlenhydraten für optimale Erholung der Muskulatur nach der harten Belastung. Bequem und simpel mit Wasser zubereitbar.