

Recommandations produits semi-marathon

Des entraînements rigoureux et des courses intensives peuvent être soutenus de manière optimale grâce à une supplémentation alimentaire ciblée.

Pour une performance maximale, prenez note des recommandations suivantes :

Réserves de glycogène pleines

Des réserves de glycogène pleines sont la base dans le sport d'endurance. Des études confirment que le carbo-loading avec une boisson concentrée contenant des glucides le jour précédant une compétition apporte un avantage significatif sur le plan énergétique.

- **Carbo Loader** — Boisson sportive hautement énergétique pour le remplissage des réserves de glycogène. Contient du Vitargo®, hydrolysât d'amidon d'orge développé spécialement dans ce but.
 - **Power Porridge** — Petit déjeuner professionnel ou repas léger avant un effort. Contient du Vitargo® ainsi que des bêtaglucanes pour une énergie longue durée.
 - **Energy Plus Bar, Carnitin Bar** — Idéales jusqu'à 2 h avant un effort.
 - **High Energy Bar** — Barre de compétition pour une énergie longue durée.
- ➔ **CONSEIL DE PRO:** - Power Porridge avec 1 ampoule Liquid Amino 12500, ou 5-8 capsules de BCAA ou env. 8 tablettes de EAC
- 1 Sponser Energy Bar jusqu'à 1 h avant la compétition



Une hydratation suffisante

Une faible déshydratation peut déjà diminuer la capacité de performance de manière significative. C'est pourquoi, il est important de boire 0.5-1 litre d'une boisson sportive enrichie en énergie et en électrolytes par heure d'activité physique.

- **Competition** — Boisson sportive hautement énergétique (Multi Carb Formula) non acide et légèrement aromatisée.
- ➔ **CONSEIL DE PRO:** - Competition: 60-80 g de glucides (hypotonique).
Digestibilité optimale également par haute intensité.





Courbe glycémique équilibrée

Les produits glucidiques à base de glucose et de saccharose, appelés sucres rapides (ex. coca), élèvent massivement le taux de glycémie. Cela entraîne une production excessive d'insuline et une baisse du taux de glycémie. Des fluctuations permanentes diminuent la capacité de performance et fatiguent énormément ! C'est pourquoi, un apport continu en énergie, respectivement en glucides est important pendant les entraînements et les compétitions.

Les suppléments énergétiques recommandés, faciles à doser, sont les suivants:

- **Liquid Energy PLUS** – Directement avant le départ ou pendant la deuxième moitié de la compétition.



Régénération rapide

Un supplément pour la régénération de grande qualité poursuit les objectifs suivants : réhydratation de l'organisme, apport d'électrolytes, remplissage des réserves de glycogène et régénération des tissus musculaires endommagés par l'effort.

- **Regeneration Competition** – Boisson haute technologie prête à consommer pour la régénération à utiliser immédiatement!
- **Recovery Drink** – Boisson fruitée et exempt de lactose pour la régénération. Préparation à l'eau.
- **Recovery Shake** – Délicieux shake. Préparation au lait.
- **Pro Recovery** – Produit de régénération efficace et très professionnel à base de protéines qui rééquilibre les charges musculaires. Exempt de lactose et sans édulcorant artificiel. Préparation à l'eau.



- ➔ **CONSEIL DE PRO:**
- 1 Tetra Regeneration Competition
 - 1 ampoule Amino 12500 ou env. 8 tablettes de EAC

Pour plus d'informations sur les thèmes de l'énergie, de la constitution musculaire, de l'hydratation et de la régénération, consultez le site www.sponser-europe.com