

# Recommandations produits Tennis

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

Pour une performance maximale, tenez compte des recommandations suivantes :

## Réserves de glycogène pleines et sodalading

Des réserves de glycogène pleines sont la base en tennis. 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®, hydrolysate d'amidon d'orge développée 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 le départ.
- **High Energy Bar** — Barre de compétition pour une énergie longue durée. Idéale jusqu'à 1 h avant le départ.

➔ **CONSEIL DE PRO:** - Power Porridge avec 1 ampoule de Liquid Amino 12500,  
ou 8 capsules de BCAA ou 8 tablettes de EAC  
- 1 Tetra Regeneration Competition avant le début du match.



## Lactate et créatine

Les efforts intenses en anaérobie font monter les valeurs de lactate. Grâce au sodalading (bicarbonate de sodium et citrate de sodium) la capacité d'absorption extra cellulaire est augmentée, ce qui retarde la montée des acides.

- **Lactat Säure Puffer** — Pour un sodalading professionnel pendant 4-5 jours avant les compétitions importantes.
- **Kreatin Pyruvat** — Phase de charge préalable, prendre les 6 dernières capsules avec le petit déjeuner. Pour une force explosive rapide et maximale, nous recommandons une prise de créatine pdt 8-12 semaines.



## 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.

Les boissons sportives recommandées sont les suivantes:

- **Competition** — Boisson sportive hautement énergétique (Multi Carb Formula) non acide et légèrement aromatisés.
- **Long Energy – Competition Formula 5%** — Boisson sportive non acide et légèrement aromatisé avec une teneur en protéines de 5% sous forme de peptides (BCAA, glutamine). Arôme : citrus ou coca.
- **Sport Tea** — Boisson chaude ou froide pauvre en acidité, très digeste.

## 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 et faciles à doser sont :

- **Liquid Energy Gel** — Concentré énergétique liquide très digeste à base de glucides rapidement et lentement assimilés. Le coup de fouet par excellence ! Avec ou sans caféine.
- **Liquid Energy Protein** — Lorsque l'effort se prolonge. Gel énergétique reconnu avec 2600 mg de protéines sous forme de peptides, dont 650 mg de BCAA. Arôme: fraise-banane.
- **High Energy Bar, Carnitin- und Energy Plus Bar** — Barres aux céréales pour une énergie longue durée. A prendre selon préférences.



- ➔ **CONSEIL DE PRO:** - 1 Liquid Energy Plus par heure et  
- 1 Tetra Regeneration Competition après le match

## Force mentale

Les suppléments pour le mental contribuent à la montée d'adrénaline, à une meilleure coordination et concentration ainsi qu'au retardement de l'apparition de la fatigue.

- **Activator** — Ampoule à boire avec 160 mg de caféine de guarana, maté et thé vert. Idéale durant la 2<sup>ème</sup> moitié de la compétition ou en cas de forte fatigue mentale. Selon tolérance individuelle, prendre en 2 portions
- **BCAA** — Les acides aminés à chaînes ramifiées valine, leucine et isoleucine (contenus dans les produits Long Energy, Amino Force ou Liquid Protein), freinent l'hormone de fatigue sérotonine.



## 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 de grande qualité. Préparation au lait.
- **Pro Recovery-** Produit de régénération efficace et très professionnel à base de protéines qui compensent les charges musculaires. Exempt de lactose et sans édulcorant artificiel. Préparation à l'eau.



- ➔ **CONSEIL DE PRO:** - 1 Tetra Regeneration Competition après l'effort  
ou 1 ampoule de Liquid Amino 12500 ou env. 10 tablettes de EAC  
- Ev. en plus 1 portion de Whey Colostrum en soirée