

Triathlon Langdistanz

Harte Trainings und lange Wettkämpfe können durch gezielte Ernährungssupplemente optimal unterstützt werden. Für maximale Leistung beachte die untenstehenden Empfehlungen:

Gefüllte Glykogenspeicher

Gefüllte Glykogenspeicher sind das A und O im Ausdauersport. Studien bestätigen, dass Carbo-loading mit einem konzentrierten, kohlenhydrathaltigen Getränk am Wettkampf-Vortag einen erheblichen Energievorteil bringt.

- **Carbo Loader** — Hoch energiegeladetes Sportgetränk für das Auffüllen der Glykogenspeicher. Enthält Vitargo®, ein speziell für diesen Zweck entwickeltes Gerstenstärkehydrolysat.
- **Power Porridge** — Das professionelle Frühstück oder die leichte Mahlzeit vor dem Einsatz. Enthält Vitargo® sowie Betaglukane für langanhaltende Energie.
- **Energy Plus Bar** — Ideal bis 2 h vor dem Einsatz.
- **High Energy Bar** — Wettkampfriegel für langanhaltende Energie. Ideal bis 1 h vor dem Einsatz.

➔ **PROFITIPP:** - Power Porridge mit 8 Caps BCAA oder 8 Tabs EAC
- 1 Portion Regeneration Competition bis 1 h vor dem Start

Eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung

Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust vermindert die Leistungsfähigkeit erheblich. Deshalb trinke während der Belastung pro Stunde 0.5-1 Liter von einem energie- und elektrolytangereicherten Sportgetränk.

Empfehlenswerte Sportgetränke sind:

- **Competition** — Säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit hoher Energiedichte (Multi Carb Formula).
- **Long Energy-Competition Formula 5%** — Säurefreies, mild aromatisiertes Sportgetränk mit einem Protein-Anteil von 5% in hochwertiger Peptid-Form (BCAA, Glutamin). Aroma: Citrus oder Cola.
- **Long Energy 10%** — Sportgetränk mit hohem Proteingehalt in hochwertiger Peptidform (BCAA, Glutamin, Taurin). Zum Ausgleich von Muskelbelastungen, Verzögerung der Ermüdung sowie zur Regeneration. Aroma: Berry.

➔ **PROFITIPP:** - Radstrecke: abwechslungsweise Long Energy 5% und 10%
- Laufstrecke: Competition oder Wasser mit Liquid Energy

Ausgeglichene Blutzuckerkurve

Kohlenhydratprodukte auf Glucose- und Saccharosebasis, sogenannte schnelle Zucker (z.B. Cola), erhöhen den Blutzuckerspiegel massiv. In der Folge entsteht eine übermäßige Insulinantwort und der Blutzuckerspiegel sinkt ab. Ständige Blutzuckerschwankungen vermindern die Leistungsfähigkeit und ermüden stark! Achte daher auf eine kontinuierliche Energie- resp. Kohlenhydratzufuhr während Training und Wettkampf.

- **Liquid Energy Gel** — Bestverträgliches Flüssig-Energiekonzentrat aus schnell- und langsam verwertbaren Kohlenhydraten. Der Energiekick schlechthin! Mit oder ohne Coffein. Für die Laufstrecke auch erhältlich als Sachet.
- **Liquid Energy BCAA**— Das bewährte Energie-Gel mit 500 mg BCAA. Aroma: Erdbeer-Banane.
- **High Energy Bar, Energy Plus Bar** — Getreideriegel für langanhaltende Energie Einnahme je nach Verträglichkeit.

→ **PROFITIPP:**

- Reihenfolge Einnahme Liquid Gel
- 1. Liquid Energy neutral
- 2. Liquid Energy BCAA
- 3. Liquid Energy Plus mit Koffein

Mental Power

Mental-Supplemente verhelfen zu einem Adrenalinschub, einer besseren Koordination und Konzentration und verzögern die Ermüdung.

- **Activator** — Trinkampulle mit 200 mg Koffein aus Guarana, Mate und Grüntee. Ideal in der zweiten Wettkampfhälfte oder bei starker mentaler Ermüdung. Je nach Verträglichkeit in zwei Portionen einnehmen.
- **Red Power Gums** - Schmecken und wecken. Die Fruchtgummis enthalte 150 mg Koffein und 58 g Kohlenhydrate und können portionenweise eingenommen.
- **BCAA** — die verzweigtkettigen Aminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin (in Long Energy, Amino Force, Liquid Amino und Liquid Protein enthalten) hemmen das Müdigkeitshormon Serotonin.



Schnelle Regeneration

Ein qualitativ hochwertiges Regenerationssupplement hat folgende Ziele: dem Körper Flüssigkeit und Elektrolyte zuzuführen, die Glykogenspeicher zu füllen und die durch die Belastung erfolgten Muskelschäden zu regenerieren.

- **Regeneration Competition** — High Tech Regenerations-Fertigdrink für den Sofort-Einsatz! Mit Wasser 1:1 verdünnt, auch auf der Radstrecke geeignet.
- **Recovery Drink** — Fruchtiger Regenerationsdrink, laktosefrei. Zubereitung mit Wasser.
- **Pro Recovery** — Effizientes, hoch professionelles Regenerationsprodukt auf Proteinbasis zum Ausgleich der Muskelbelastungen. Lactosefrei und ohne künstliche Süsstoffe. Zubereitung mit Wasser.



→ **PROFITIPP:**

- 2 Portionen Regeneration Competition plus 1 Ampulle Amino 12500
- ev. zusätzlich abends 1 Portion Premium Muscle Support

Informationen rund um das Thema Sporternährung findest du auch auf unserem Blog www.sportfood4you.ch
Informationen zu unsere Produkte erhältst du unter www.sponser-europe.com