

Disciplines sportives	Période d'hydratation	Sorte et quantité de boisson
Efforts de moins de 60 min.		
Par exemple course de 10 km course cycliste de 25 km, sports d'équipes tels que football basketball, handball	1-2 heures avant	500 ml d'eau
	15-30 minutes avant	300-500 ml d'eau En cas de faible concentration de glycogène dans les muscles, une boisson électrolytique à base de glucides contenant 60 à 80 g de glucides par litre est recommandée.
	Phase de récupération	Suffisamment de liquide pour remplacer celui perdu pendant la compétition (env. 1,5 x la perte par la transpiration). Pour remplir les stocks de glycogène, une boisson électrolytique ou de régénération est adaptée.
Efforts de 1-4 heures		
par ex. marathon, triathlon olympique, tennis, sports de balles	1-2 heures avant	500 ml par ex. de boisson sportive COMPETITION ou ISOTONIC
	15-30 minutes avant	300-500 ml de boisson sportive isotonique ou hypotonique
	Pendant la compétition Autant que possible ou au moins toutes les 10-15 min.	Idéalement, 0,5-1 litre de liquide par heure sous forme de COMPETITION, ISOTONIC, LONG ENERGY ou SPORT TEA. De l'eau en combinaison avec du LIQUID ENERGY est également une option.
Phase de récupération Immédiatement après l'effort	Utilisation d'une boisson de régénération qui favorise aussi le stockage du glycogène et la synthèse des protéines. Suffisamment de liquide pour en compenser la perte (env. 1,5 fois la perte par la transpiration).	
Efforts de plus de 4 heures		
triathlon longues distances, courses cyclistes ainsi que courses longues distances	1-3 jours avant	Carboloading constant avec CARBOLOADER pour une préparation optimale de la compétition, éventuellement avec l'aide de LACTAT BUFFER pour la pré-hydrogénation et la
	1-2 heures avant	500 ml de boisson sportive COMPETITION ou ISOTONIC
	15-30 minutes avant	300-500 ml de boisson sportive COMPETITION ou ISOTONIC De l'eau et du LIQUID ENERGY pris simultanément peuvent être considérés comme une source supplémentaire d'énergie rapidement disponible.
	Pendant la compétition Autant que possible, au moins toutes les 10-15 min.	0,5-1 litre de liquide par heure sous forme de COMPETITION, ENERGY LONG ou SPORT TEA. De l'eau en combinaison avec du LIQUID ENERGY et des SALT CAPS est également une option.
	Phase de récupération Immédiatement après l'effort Ensuite toutes les 1-2 heures	Suffisamment de liquide et d'électrolytes pour en compenser la perte (1,5 fois la perte par la transpiration). 50-60 g de glucides avec protéines supplémentaires pour la resynthèse du glycogène et de la musculature, par ex. RECOVERY DRINK ou PRO RECOVERY.