



# MTB

## MARATHON > 4h

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



### PREPARE

Déjà le jour de la pré-compétition, assure toi d'avoir un régime alimentaire facile à digérer et riche en glucides. Évite les aliments gras et riches en fibres. Lorsque l'effort est long, des réserves de glycogène remplies et un équilibre hydrique et électrolytique sont essentiels.

#### ELECTROLYTES

Les comprimés effervescents hypocaloriques procurent un goût rafraîchissant et des électrolytes importants. Pratique à emporter et à mélanger dans une bouteille d'eau.

#### CARBO LOADER

Recommandé pour des charges de plus de 90 minutes. Stockage maximal de glycogène rempli pour une énergie durable et des performances optimales.

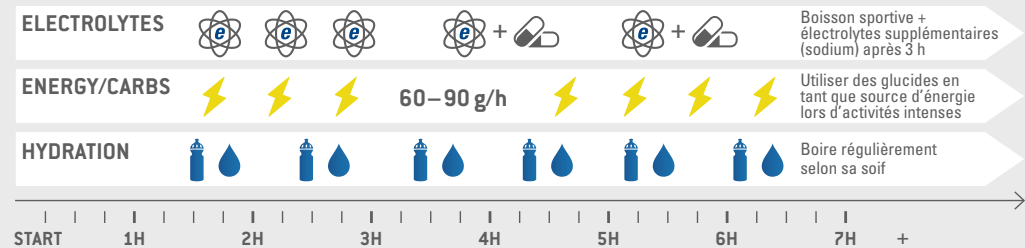
#### NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup> & RED BEET VINITROX

Amélioration du flux sanguin, augmentation de la tolérance à l'effort et donc un impact positif sur les performances grâce à l'effet vasodilatateur et protecteur des cellules. Idéalement quatre à cinq jours avant la compétition puis deux jours pour une récupération la plus rapide possible.



### BEFORE & DURING

Pendant les heures précédant la compétition, assure-toi d'obtenir régulièrement des liquides et de l'énergie provenant des glucides. Cependant, il ne devrait pas y avoir de sensation de satiété. Le dernier repas principal est environ 3-4 heures avant l'effort. Pour une performance optimale et durable, un apport régulier en liquide, glucides et électrolytes doit être assuré. Les gels et les boissons pour sportifs sont idéaux pour les vététistes. Selon l'état de l'effort, l'apport optimal de glucides se situe généralement entre 60 et 90 g par heure. Bois régulièrement mais sans excès et adapte-toi à ta soif !



#### HIGH ENERGY BAR

La barre énergétique de haute qualité fournit une énergie rapide et durable pour des performances sportives de haut niveau ! Très digeste et donc parfaitement adapté comme dernière collation pré-compétition jusqu'à 30 minutes avant le départ.

#### ACTIVATOR

Ceux qui veulent agir de manière agressive, avec concentration et avec un maximum d'énergie bénéficient de notre Activator. 200 mg de caféine à libération échelonnée. Apport recommandé : prendre 3 à 5 mg de caféine par kg de poids corporel, environ 30 minutes avant le début ou l'heure souhaitée de l'effet.

#### COMPETITION® & ULTRA COMPETITION

La boisson sportive pour les vététistes a une large gamme de glucides pour une énergie rapide et soutenue. Sans acide, doux au goût, pH neutre et enrichi des électrolytes nécessaires.

#### LIQUID ENERGY

Énergie pratique en tube pour une compensation rapide des manques d'énergie.

#### SALT CAPS

Concentrés d'électrolytes pour compenser la perte de sel et d'électrolyte due à la transpiration.

#### MUSCLE RELAX

Concentré de vinaigre de concombre. Inhibe fortement les contractions musculaires incontrôlées.



### AFTER

Les 30 premières minutes après la compétition sont cruciales pour une récupération rapide et une adaptation efficace à l'entraînement. Rétablis ton équilibre hydrique et électrolytique le plus rapidement possible et assure la première reconstitution énergétique, même s'il n'y a pas encore de sensation de faim. Porte attention aux 20-25 g de protéines et glucides de haute qualité facilement disponibles.

#### PRO RECOVERY

PRO RECOVERY fournit un mélange spécial de protéines et de glucides de haute qualité pour une récupération musculaire optimale après un effort acharné. Peut être préparé facilement et simplement avec de l'eau.

