



# TRIATHLON

## MIDDLE DISTANCE / 70.3

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



### PREPARE

Achte bereits am Vorwettkampftag auf eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Kost. Meide fettige und faserreiche Speisen! Je länger die Belastungsdauer, umso entscheidender sind gefüllte Glykogenspeicher sowie ein ausgeglichener Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt.

#### ELECTROLYTES

Die kalorienarmen Brausetabletten liefern einen erfrischenden Geschmack und wichtige Elektrolyte. Praktisch zum Mitnehmen und Anrühren in der Wasserflasche.

#### CARBO LOADER

Empfohlen für Belastung ab 90 Minuten. Maximal gefüllte Glykogenspeicher für langanhaltende Energie und optimale Leistungsfähigkeit.

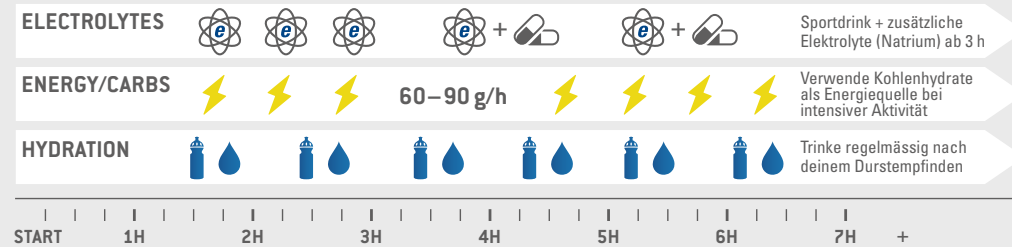
#### NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup> & RED BEET VINITROX

Verbesserter Blutfluss, erhöhte Belastungstoleranz und somit positiver Einfluss auf die Leistungsfähigkeit dank der gefässerweiternden und zellschützenden Wirkung. Idealerweise vier bis fünf Tage vor dem Wettkampf und anschließend zwei Tage für schnellstmögliche Erholung.



### BEFORE & DURING

Achte in den Vorwettkampfstunden auf regelmäßige Flüssigkeits- und Energiezufuhr aus Kohlenhydraten. Es sollte jedoch kein Völlegefühl entstehen. Die letzte Hauptmahlzeit erfolgt rund 3-4 h vor dem Einsatz. Für langanhaltende, optimale Leistungsfähigkeit ist auf eine regelmäßige Flüssigkeit-, Kohlenhydrat- und Elektrolytzufuhr zu achten. Für Triathleten sind Gels und Sportgetränke ideal. Abhängig vom Trainingszustand liegt die optimale Einnahmemenge von Kohlenhydraten meist zwischen 60-90 g pro Stunde. Trinke regelmäßig, jedoch nicht übermäßig und richte dich nach deinem Durstempfinden!



#### HIGH ENERGY BAR

Der hochwertige Getreideriegel liefert schnelle und langanhaltende Energie für sportlichen Höchstleistungen! Leicht verdaulich und damit ideal geeignet als letzte, kleine Vorwettkampfmahlzeit oder während dem Radfahren.

#### ACTIVATOR

Wer aggressiv, konzentriert und mit maximaler Energie agieren will, profitiert von ACTIVATOR. 200 mg Koffein mit gestaffelter Abgabe. Empfohlene Einnahme: 3-5mg Koffein pro kg Körpergewicht ca. 30min vor dem Start bzw. dem gewünschten Wirkzeitpunkt. Ideal geeignet auch während der zweiten Wettkampfhälfte.

#### COMPETITION<sup>®</sup> & ULTRA COMPETITION

Das ultimative Sportgetränk mit breitem Kohlenhydrat-Spektrum für schnelle und anhaltende Energie. Säurefrei, mild im Geschmack, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten.

#### LIQUID ENERGY

Praktische Energie aus der Tube zum schnellen Ausgleich von Energieengpässen.

#### SALT CAPS

Elektrolyte in konzentrierter Form zum Ausgleich des Salz- und Elektrolytverlustes durch Schwitzen.

#### MUSCLE RELAX

Gurken-Essigsaft Konzentrat. Hemmt akut unkontrollierte Muskelkontraktionen.



### AFTER

Die ersten 30 Minuten nach dem Triathlon sind entscheidend für eine rasche Erholung und effektive Trainingsadaption. Gleiche möglichst rasch deinen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt wieder aus und Sorge für den ersten Energienachschub, auch wenn sich noch kein Hungergefühl zeigt. Achte auf schnell verfügbare, rund 20-25 g hochwertige Proteine sowie Kohlenhydrate.

#### PRO RECOVERY

PRO RECOVERY liefert eine spezielle Mischung aus hochwertigen Proteinen und Kohlenhydraten für optimale Erholung der Muskulatur nach der harten Belastung. Bequem und simpel mit Wasser zubereitbar.

