

SPORT DI ENDURANCE lunga distanza e lunga durata (ciclismo, podismo)

Colazione VITA SPORT multivitaminico

5 minuti prima della partenza STARTUP energia immediata aminoacidi carnitina gluconolattone eleuterococco ginseng caffeina bromelina

Durante l'attività evitare le proteine ed assumere solo zuccheri (fruttosio, malto destrine e glucosio) in barrette KECARBO a rapida assimilazione, 1-2 barrette l'ora, o in gel MALTOGEL, malto destrine purissime con una catena di 21 sub-unità a pH controllato per mantenere la glicemia costante e apportare energia in modo costante SPEED ENERGY rapporto ottimale fruttosio e malto destrine per risparmiare i carboidrati endogeni AMINORACE malto destrine, fruttosio e aminoacidi con vitamina C e riboflavina

Idratazione indispensabile per abbassare la temperatura corporea e previene la perdita di sodio KE SALI MILLESIMATI mantengono la pressione osmotica HYDRO FUEL carboidrati semplici e complessi, magnesio, potassio, fosforo, vitamina C lasciare sciogliere per 20 minuti e bere a piccoli sorsi circa 1 litro ogni ora

Post allenamento recupero notturno è importante ripristinare il glicogeno KEDURANCE carboidrati, glutamina, ricostruzione muscolare e azione disintossicante WHEY PLUS 80 proteine del siero di latte, apporto ideale di aminoacidi BIOREKORD arginina e ornitina, disintossicazione dall'ammoniaca STRATO PLUS aminoacidi ramificati e glucogenetici, glucidi semplici e complessi, sali minerali e vitamina C, rigenerazione del sistema di trasporto dell'energia (ADP-ATP)

SPORT DI POTENZA (palestra)

Mattina VITA SPORT integratore di vitamine e minerali

Tra la colazione e allenamento assumere proteine in base al peso corporeo KEPRO 30 barrette

Prima dell'attività 5 grammi di aminoacidi ramificati, creatina CREAT DE 1 misurino la mattina per 1 mese

Durante l'allenamento non assumere niente

Dopo l'allenamento proteine e creatina per amplificare lo stimolo anabolico HYDRO GOLD 90 proteine del siero di latte idrolizzate altamente digeribili WHEY PLUS 80 proteine a lento rilascio NUTRIWHEY proteine del siero di latte concentrate

CALCIO

Durante la preparazione STARTUP energia immediata aminoacidi carnitina gluconolattone eleuterococco ginseng caffeina bromelina CREATINA 3 g per un mese a cicli per aumentare la muscolatura

Negli intervalli idratazione con HYDRO FUEL carboidrati semplici e complessi, magnesio, potassio, fosforo, vitamina C lasciare sciogliere per 20 minuti e bere a piccoli sorsi circa 1 litro ogni ora

Tra il 1° e 2° tempo CGT explosion creatina, destrosio, fruttosio 1-6 difosfato per scatti ripetuti, beta-alanina per prevenire la formazione di acido lattico