

RUNNING COMPETITION

SPONSER® SPORT FOOD steht für hochwertige und innovative Wettkampfprodukte. Als Supplier namhafter Läufer wie Halbmarathon-Europameister Tadesse Abraham offerieren wir innovative Konzepte für Wettkampf und Training. Eine vertiefte Beratung findest du unter: SPONSER.COM/RUNNING

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- & Elektrolythaushalt.

ELECTROLYTES

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

CARBO LOADER

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

BEFORE

Achte in den Vorwettkampfstunden auf regelmässige Flüssigkeits- und Energiezufuhr aus Kohlenhydraten. Es sollte jedoch kein Völlegefühl entstehen. Die letzte Mahlzeit erfolgt rund 3-4h vor dem Einsatz.

HIGH ENERGY BAR

Der hochwertige Getreideriegel liefert schnelle und langanhaltende Energie für sportlichen Höchstleistungen! Leicht verdaulich und damit ideal geeignet als letzte, kleine Vorwettkampfmahlzeit bis 30min vor dem Start.

ACTIVATOR

Wer aggressiv, konzentriert und mit maximaler Energie agieren will, profitiert von unserem Activator.

DURING

Für langanhaltende, optimale Leistungsfähigkeit ist auf eine regelmässige Flüssigkeit-, Kohlenhydrat- und Elektrolytzufuhr zu achten. Für Läufer sind Gels und Sportgetränke ideal. Abhängig vom Trainingszustand liegt die optimale Einnahmemenge von Kohlenhydraten meist zwischen 50-80 g pro Stunde. Trinke regelmässig, jedoch nicht übermässig und richte dich nach deinem Durstempfinden!

LIQUID ENERGY

Praktische Energie aus der Tube, in verschiedenen Varianten erhältlich. Die optimal verträglichen Energie-Gels dienen dem schnellen Ausgleich von Energie-Engpässen und sind einfach mitzuführen.

COMPETITION®

Das ultimative Sportgetränk für Läufer verfügt über ein breites Kohlenhydrat-Spektrum für schnelle und anhaltende Energie. COMPETITION® ist säurefrei, pH-neutral und angereichert mit den notwendigen Elektrolyten.

AFTER

Die ersten 30 Minuten nach dem Wettkampf 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 20g hochwertige Proteine und 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.



PREPARE



BEFORE



DURING



AFTER