



Fahren mit Trinkrucksack/Enduro

Während einer langen Tour, einem 3-Stunden-oder Marathonrennen o. ä. benötigen Sie Produkte, die tauglich für den Trinkrucksack sind und eine optimale Leistung und Regeneration garantieren.

Vertrauen Sie auf unsere besondere Erfahrung in diesem Bereich!

Wir empfehlen Ihnen **AMINO ENERGY** und **AMINO RECOVERY/RECOVERY ROCKET** (1/3 der Tagesmenge) schon vor der Fahrt einzunehmen, damit diese Stoffe dem Zeitpunkt der mentalen und körperlichen Ermüdung frühzeitig entgegenwirken können.

Die anderen Produkte **AMINO RECOVERY/RECOVERY ROCKET** (2/3 der Tagesmenge), **MX RESTORE (PRO)** bzw. **POWER DRINK** und **AMINO POWER** werden zusammen in den Trinkrucksack gegeben.

- **AMINO ENERGY** (Kapseln), erhöht die Konzentration, vermindert Ermüdung und verbessert die muskuläre Leistungsfähigkeit
- **TYROSIN** als Pulver für bessere Konzentration und Aufmerksamkeit
- **AMINO RECOVERY/RECOVERY ROCKET**(Pulver), die Nr. 1 gegen Muskelkater (Laktat) und Müdigkeit, wirkt basisch und aufbauend
- **AMINO POWER** (Pulver), enthält leistungsfördernde Eiweißstoffe, **AMINO RECOVERY**, **ARGININ** und **ZINK**
- **MX RESTORE** bzw. **POWER DRINK** (Pulver), ersetzen verbrauchte Kohlenhydrate, Minerale und Vitamine
- **ENERGY GEL**, ersetzt verbrauchte Kohlenhydrate und Vitamine (nicht im Trinkrucksack, aber in den Pausen verzehrbar)

➔ Plan dazu folgende Seite



Supplementierungsplan für Trinkrucksack

a) 30 -45 Min. vor Beginn

1 Kapsel/10 kg Körpergewicht **AMINO ENERGY**

+ 0,5 Kapsel/10 kg Körpergewicht **AMINO RECOVERY/RECOVERY ROCKET** oder 1 TL leicht gehäuft

+ 200-300 ml **MX Restore (PRO)** nach Durstgefühl

c) im Trinkrucksack oder in Pause

2 normale Eßlöffel **AMINO POWER** in **MX RESTORE (PRO)/INKO POWER** (geschüttelt) oder Fruchtsaft.

+ 0,5 Kapsel/10 kg Körpergewicht **AMINO RECOVERY/RECOVERY ROCKET** oder 1 TL leicht gehäuft

d) nach Rennende

+ 0,5 Kapsel/10 kg Körpergewicht **AMINO RECOVERY/RECOVERY ROCKET** oder 1 TL leicht gehäuft

+ 200-300 ml **MX Restore (PRO)** nach Durstgefühl

Bemerkung:

Mischung **MX RESTORE (PRO)**, ca. 2 EL auf 750 ml Wasser

Bitte vorher diese Mischungen im Training probieren, damit es geschmacklich passt und Erfahrungswerte vorliegen!