

BLANDNINGSTIPS



TENNIS

Vitargo för ökad muskelmassa

Om du som tennisspelare behöver lägga på dig några extra kilo muskler måste energin du får i dig överstiga energin du gör av med. Du ska vara i s.k. "positiv energibalans". Istället för att öka de vanliga ris och pastaportionerna till både 2 och 3 per måltid kan du äta normala portioner och dricka Vitargo Gainers Gold eller Vitargo+Creatine mellan måltiderna. Två portioner Vitargo(150g pulver) per dag. På så sätt behöver du inte äta så att magen står i 4 hörn...

Träningsdagar: Drick en portion Vitargo Gainers Gold(75g) på förmiddagen som tex. mellanmål, och en portion DIREKT efter träning som återhämningsdryck.

Blanda pulvret i lättmjölk eller vatten.

Har du valt att använda Vitargo+Creatine dricker du endast denna dryck de fem första dagarna, sedan går du över på en portion(75g/1,5dl pulver) om dagen och en portion Vitargo Gainers Gold direkt efter träning.

Icke träningsdag: Drick en portion Vitargo Gainers Gold eller Vitargo+Creatine närhelst det passar dig, kanske som mellanmål.

Vitargo under träningsläger eller cupspel

Om du har ett tufft träningsschema är risken för överträning större. För att undvika överträning är en snabb ÅTERHÄMTNING direkt efter träning och match viktigt. Drick kolhydrater så fort du har möjlighet efter träningen, med fördel en dryck som också innehåller protein. Välj Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte om du är ute efter endast kolhydrater, annars är Vitargo Gainers Gold en komplett återhämningsdryck. Vitargokolhydraten återladdar glykogen(energi) i musklerna minst 70% snabbare än tex. vanligt förekommande sportdrycker och läsk*. En påse Vitargo Carboloader som du dricker direkt efter träningspasset motsvarar ca 3 portioner pasta i upptagna kolhydrater från tarmen. Energikakor kan vara lämpligt att använda som energitillskott, för att hålla blodssockret stabilt under dagen, när det känns svårt att skaffa ett stadigt mellanmål. Vitargo Protein Bar eller EnergikakanTM fungerar utmärkt.

[*Bevisat i publicerad studie Karolinska Institutet]

Sedan är det förstås viktigt att inom 1 timme efter match/träning äta en kolhydratrik komplett måltid med tex. pasta eller potatis, kött, fågel, fisk och grönsaker. Slarva aldrig med maten!

2 träningstillfällen/ dag

1a passet: En påse (75g pulver) direkt efter träning. Välj med fördel Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte för att återställa glykogendepåerna.

2a passet eller match: Drick Vitargo+Electrolyte UNDER matchen som sportdryck. En portion Vitargo Gainers Gold direkt efter matchen påskyndar återhämtningen. Dricker man sportdryck under matchen håller du koncentrationen på topp hela matchen. Dricker du endast vatten är risken stor att du blir orkeslös sista skedet av matcherna.

BLANDNINGSTIPS



TENNIS

Vanliga tränings-och match veckor

Träning

Efter tuff konditionsträning, drick en påse Vitargo Gainers Gold direkt efter passet.

Match

Dagen före match kan du kolhydratladda med en påse Vitargo Carboloader, som du dricker under kvällen. Detta motsvarar ungefär 3 tallrikar extra med pasta!

Under matchen dricker du sportdryck. Vi rekommenderar Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte. Börja drick sportdrycken redan under första set. Beroende på klimatet använder tennisspelare Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte som sportdryck. När det är riktigt hett ute, över 25 grader och sol, användes med fördel Vitargo+Electrolyte. Electrolyterna(salter) i drycken kompenserar för saltförlusten du har genom svettningen. Tillsammans med vatten och kolhydrater minimeras risken för att kramper ska uppstå och att du blir uttorkad.

Blanda 1 påse i 1 liter vatten. Drick ofta och lite, ca 1 dl åt gången.

Lycka till!