



# TENNIS

## FRÜHSTÜCK

Kohlenhydratreiches Frühstück. Individuelle Vorlieben sind zu berücksichtigen.

### BEST PRACTIZES:

- Haferflocken mit Quark
- Haferflocken mit Joghurt + Proteinpulver
- Birchermüesli
- Brot, Butter, Konfi, Rührei
- Brot, Hüttenkäse, Avocado
- Porridge + Proteinpulver



### Produkt Tipp: WHEY ISOLATE 94

Wichtig: Nebst dem Kohlenhydrat-Anteil ist auch der Proteinanteil bei einem Frühstück nicht zu vernachlässigen. Ergänze daher dein Frühstück mit einem Proteinshake oder gib 1-2 Messlöffel WHEY ISOLATE 94 in dein Müesli oder Porridge.

## VORBEREITUNG TRAINING & MATCH

Folgende Produkte gehören in eine perfekt gepackte Trainingstasche.

### BEST PRACTIZES:

- COMPETITION®
- Wasser
- Riegel oder andere Kohlenhydrat-Snacks
- Gel für rasche Energieversorgung
- ACTIVATOR 200 (Koffein-Shot)
- MUSCLE RELAX (geeignet bei Muskelkrämpfen)
- RECOVERY SHAKE / DRINK

### Produkt Tipp: ACTIVATOR 200

Koffein dient der Konzentration, der Aufmerksamkeit und unterstützt dein Agieren und Reagieren. Zudem unterstützt Koffein die Power- und Ausdauerleistung. Achte darauf, dass du den Koffeinshot ca. 60 Minuten vor Matchbeginn einnimmst, um deine Nervosität nicht zusätzlich zu stimulieren.



## TRAINING & SPIEL

Regelmässiges Trinken nach Bedarf. Ziel: gutes Bodyfeeling (Flüssigkeit), ausreichendes Energie-Management (Kohlenhydrate), Vorbeugen eines zu hohen Flüssigkeitsverlustes (Elektrolyte).

### COMPETITION®

Competition liefert Energie und Elektrolyte. Sowohl ausreichende Energiespeicher wie auch eine gute Hydratation sind wichtig für die erhöhte Konzentrationsleistung und ein schnelles Reaktionsvermögen.

### RIEGEL & GEL

Sind alternative Energiequellen zu Sportdrinks und können in den grösseren Pausen häppchenweise eingenommen werden.

Produkte Tipp:  
COMPETITION®  
LIQUID ENERGY  
HIGH ENERGY BAR



## RECOVERY

### NACH SPIELENDEN

Unmittelbar Proteinshake einnehmen.

Geeignete Produkte sind:

- PRO RECOVERY
- WHEY PROTEIN

Begleitendes Trinken mit:

- ELECTROLYTES
- COMPETITION®

### RUHEZEIT

Solltest du am nächsten Tag wiederum ein Match haben, nutze deine Ruhezeit für Carbo Loading.

Geeignete Produkte sind:

- CARBO LOADER

### WEITERE SUPPLEMENTE

- MENTAL FOCUS  
für erhöhten Fokus und Konzentration
- NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup>  
unterstützt die Regeneration in harten Phasen
- RELAX & RECOVER  
hat einen positiven Einfluss auf die Stresshormone und unterstützt einen erholsamen Schlaf

Produkte Tipp:  
PRO RECOVERY  
WHEY ISOLATE 94  
COMPETITION®  
ELECTROLYTES  
CASEIN



Produkt Tipp: RELAX & RECOVER



Natürliches Getränkepulver mit Pflanzenextrakten und Milchprotein, welche beruhigen und entspannen. Die Pflanzenextrakte wirken sich dabei positiv auf die Stresshormone wie Cortisol aus. Geeignet, um nach harten Kämpfen optimal abzuschalten und Ruhe zu finden.