

Recommandation produits Gigathlon 09

Phase de préparation

Les entraînements intensifs peuvent être optimisés grâce à une supplémentation alimentaire ciblée. Pour une performance maximale, tenez compte des recommandations suivantes :

Constitution musculaire avec protéines

La masse musculaire ne peut être augmentée que si le corps dispose de quantités suffisantes de protéines. L'apport en protéines optimal pour des athlètes d'endurance est d'env. 1.2-1.5 g par kilo de poids de corps. Il est recommandé d'avoir recours à des suppléments protéinés dans le cas où la quantité totale de protéines ne peut être couverte par l'alimentation normale.

- **Whey 94** – Concentré de protéines de petit-lait rapidement disponibles de haute valeur biologique. A prendre directement 60 minutes avant l'entraînement ou directement après l'entraînement. Le concentré est très rapidement résorbé et métabolisé, ce qui permet une constitution musculaire efficace.
- **Whey Colostrum 185** – Protéine spéciale contenant des protéines lentement et rapidement disponibles. Contient du colostrum, premier lait des vaches, et fournit ainsi des facteurs immunitaires et de croissance spéciaux. Idéal lors d'importantes charges d'entraînement durant les mois d'hiver, pour la constitution musculaire après des pauses dues à des blessures ou pour le renforcement des défenses immunitaires en situation de stress.
- **PRO Recovery** – Nouvelle forme de shake protéiné hautement professionnel avec des sources de protéines lentement ainsi que rapidement disponibles et une plus grande teneur en glucides en comparaison avec les shakes protéinés traditionnels. Pro Recovery soutient ainsi la régénération musculaire après des efforts intensifs de puissance, de force ou d'endurance. A prendre directement après un entraînement d'endurance ou jusqu'à 1 heure avant un entraînement intensif de force. Exempt de lactose et sans édulcorant artificiel.
- **Liquid Amino 12500** – fournit 12.5 g de protéines sous forme d'acides aminés libres ou sous forme de peptides (hydrolysats) facilement disponibles. Pratique à prendre en route pour une prise directement avant ou après un entraînement musculaire.
- **EAC** – Le supplément professionnel en acides aminés. Ne contient que les acides aminés essentiels sous forme libre. Une supplémentation ciblée en acides aminés est ainsi possible. Idéal pour les athlètes d'endurance de faible poids (coureurs cyclistes, triathlètes, etc...)



Réserves de glycogène pleines

Des réserves de glycogène remplies sont la base pour tous les sports d'endurance. Des études confirment qu'un carboloading avec une boisson concentrée contenant des glucides le jour précédent une compétition constitue un avantage significatif.

- **Carbo Loader** – Boisson sportive hautement énergétique pour le remplissage des réserves de glycogène. Contient du Vitargo®, un hydrolysats d'amidon d'orge spécialement conçu dans ce but.
- **Power Porridge** – Le petit-déjeuner professionnel ou le dernier repas léger avant la compétition. Contient du Vitargo® ainsi que des bêtaglucanes pour une énergie longue durée.



Hydratation suffisante

Une déshydratation minimale peut déjà réduire de manière significative la capacité de performance. C'est pourquoi il est important de boire 0.5-1 litre par heure d'une boisson sportive enrichie en énergie et en électrolytes pendant l'effort.

Les boissons sportives recommandées sont les suivantes:

- **Competition** — Boisson sportive non acide et légèrement aromatisée à forte densité énergétique (Multi Carb Formula). Disponible dans les arômes citrus, orange ou banane.
- **Long Energy – Competition Formula 5%** — Boisson sportive non acide et légèrement aromatisée avec une teneur en protéines de 5% sous forme de peptides de qualité (BCAA, glutamine).
Arômes : citrus ou cola.
Désormais, la variante cola est enrichie de 70 mg de caféine par 1000ml. La caféine a un effet stimulant la performance et favorise l'absorption du glucose ainsi que son utilisation.
- **Long Energy 10%** — Boisson sportive à grande teneur en protéines sous forme de peptides de qualité (BCAA, glutamine, taurine). Pour compenser les charges musculaires, pour retarder l'apparition de la fatigue ainsi que pour la régénération. Arôme : berry.



Courbe glycémique équilibrée

Les produits glucidiques à base de glucose et de saccharose, appelés sucres rapides (par ex. le coca) augmentent massivement le taux de glycémie. Cela provoque un excès d'insuline suivi d'une baisse du taux de glycémie. Des variations continuelles de la glycémie diminuent la capacité de performance et fatigue considérablement ! Il est donc important que l'apport énergétique, donc en glucides, soit constant durant l'entraînement et la compétition.

Les suppléments énergétiques recommandés et faciles à doser sont les suivants:

- **Liquid Energy Gel** — Concentré énergétique liquide très digeste, à base de glucides rapidement et lentement assimilés. Le coup d'énergie par excellence! Avec ou sans caféine.
- **Liquid Energy Protein** — Gel énergétique apprécié contenant 2600 mg de protéines sous forme de peptides, dont 650 mg de BCAA. Arôme : fraise-banane.
- **High Energy Bar, Carnitin- und Energy Plus Bar** — Barre aux céréales pour une énergie longue durée. A prendre selon préférences.



Régénération rapide

Un supplément pour la régénération de très haute qualité a les buts suivants: fournir le corps en liquide et en électrolytes, remplir les réserves de glycogène et régénérer les muscles endommagés par un effort.

- **PRO Recovery** — Produit de régénération efficace hautement professionnel à base de protéines pour compenser la charge musculaire. Exempt de lactose et sans édulcorant artificiel. Préparation à l'eau.
- **Recovery Drink** — Boisson fruitée pour la régénération exempte de lactose. Préparation à l'eau.
- **Recovery Shake** — Délicieux shake de grande qualité. Préparation au lait.



➔ **CONSEIL DE PRO:**

- En phases de stress telles qu'en camp d'entraînement, les athlètes « single » profitent de l'effet du colostrum. Les produits PRO Recovery ainsi que Whey Colostrum de la ligne « Power » contiennent du colostrum.