

Recommandation produits Gigathlon 09

Compétition

Une participation au Gigathlon peut être soutenue de manière optimale grâce à des suppléments alimentaires précis. Pour une performance maximale, tenez compte des recommandations données ci-après :

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 hydrolysat d'amidon d'orge développé dans ce but précis.
- **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.
- **Energy Plus Bar, Carnitin Bar, Oat Pack** – Idéal jusqu'à 2 hres avant l'entraînement.
- **High Energy Bar** – Barre de compétition pour une énergie longue durée. Idéal jusqu'à 1 hre avant l'entraînement.



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 hre 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).
- **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.



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 continues 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.

Mental Power

Les suppléments pour le mental incitent une poussée d'adrénaline, une meilleure coordination ainsi que concentration et retardent l'apparition de la fatigue.

- **Activator** — Ampoules à boire contenant 160 mg de caféine de guarana, maté et thé vert. Idéal en deuxième partie de la compétition ou lors de forte fatigue mentale. Selon préférence à prendre en 2 portions.
- **BCAA** — les acides aminés à chaînes ramifiées valine, leucine et isoleucine (contenus dans le Long Energy, l'Amino Force ou le Liquid Protein) freinent l'hormone de fatigue sérotonine.



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.

- **Regeneration Competition** — Boisson high tech pour la régénération prête à boire pour une utilisation immédiate! Egalement approprié pour le parcours vélo dilué avec de l'eau en proportion 1 :1.
- **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:** - Les athlètes ambitieux consomment deux portions d'un produit de régénération plus une portion de Carbo Loader directement après l'arrivée.