

# BLANDNINGSTIPS

---



## SIMNING

### TOPPNING INFÖR TÄVLING

För att toppa sig till mästerskap eller bättra på återhämtningen under tuffa träningsperioder har Vitargo+Creatine verkat fungera extra bra på simmare. De känner en ökning av sin explosivitet och uthållighet samtidigt som överträningssymptom hålls på avstånd.

Kreatin ökar din explosivitet och Vitargo din uthållighet och dessa två tillskott i kombination ger dig fina förutsättningar att putsa dina rekordtider!

#### Vi rekommenderar följande:

Börja supplementera med Vitargo+Creatine ca 5 dagar innan tävling börjar. Under dessa 5 dagar dricker du 2-3 portioner Vitargo+Creatine fördelat över dagen, 2-3 tillfällen. Ta den ena portionen direkt efter träning som återhämtning. 1 portion är 1,5dl pulver i ca 5-6dl vatten.

När vi passerat de första 5 dagarna börjar den s.k. underhållsfasen där man dricker 1 portion(1,5dl pulver) per dag. Den håller på i 12-15 dagar framåt. Vid underhållsfas kan annat energitillskott vara lämpligt, tex. Vitargo Gainers Gold som återhämtningsdryck efter tävling/träning.

### TRÄNINGSPASS

För att kunna få ut så mycket som möjligt av träningen är det A och O att man har järnkoll på sin kost och sitt energiintag kontra energiåtgång. Äter du tillräckligt för att utvecklas som simmare? Under förutsättning att du har någorlunda kontroll och inte behöver extra energitillskott till din kost så räcker det gott med Vitargo som återhämtare efter ditt träningspass(Vitargo Gainers Gold el. Vitargo+Creatine). Under tuffare fyspass i bassängen är det till sin fördel att dricka sportdryck (Vitargo+Electrolyte el. Carboloaders). Det räcker med en portion(75, 1,5dl pulver) i 8-10 dl vatten per pass.

Energikakor kan vara till hjälp, om du har ett stressat schema, mellanmål måste alla ha. Tag ett par energikakor i väskan, så kan du hålla blodsockret stabilt under dagen. En Vitargo Performance Bar eller Vitargo Protein bar, ger dig ca 16-20g protein och 32g kolhydrater - du vet väl att Vitargo är ett kosttillskott och inte ersätter vanlig mat!

GLÖM inte, Vitargo är ett tillskott till den vardagliga kosten, inom 1 timme efter tävling/träning bör en välbalanserad måltid intas, om en intensiv träningsperiod pågår räcker det inte med mackor och O´

Lycka till!