UPGRADE
YOURSELF

SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION

Du möchtest mehr erfahren?
Besuche unsere Website!

Du magst SQUEEZY?
Folge uns auf Facebook!

Squeezy Sports Nutrition GmbH
Steinweg 8, D-38100 Braunschweig
www.squeezy.de · info@squeezy.de

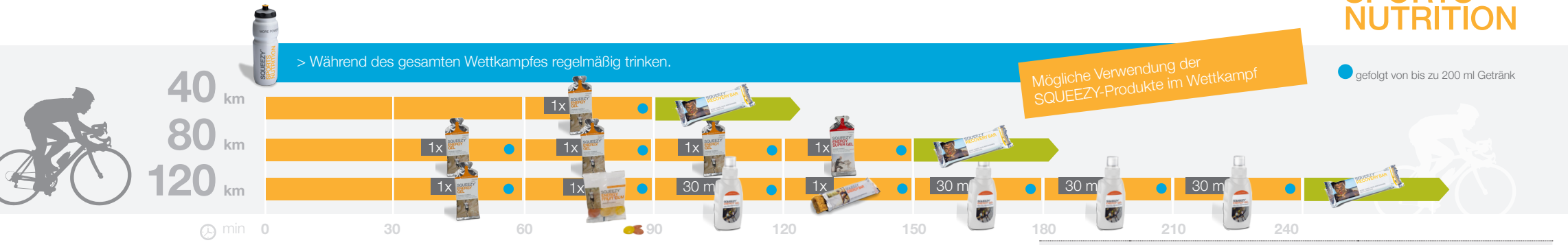
UPGRADE
YOURSELF

SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION

Anwendungsempfehlung für Radfahrer

Anwendungsempfehlung für Radfahrer

SQUEEZY® SPORTS NUTRITION



Individueller Bedarf:

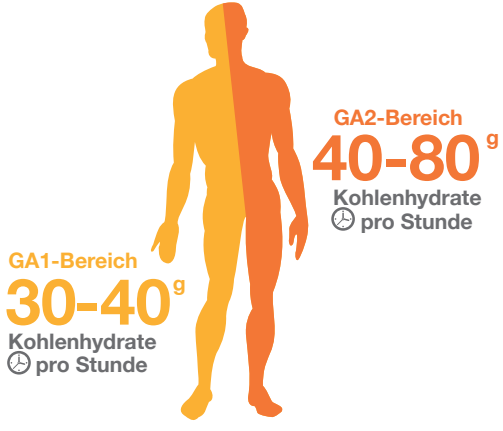
In Abhängigkeit der individuellen Performance sowie äußeren Faktoren wie Temperatur und Beschaffenheit der Strecke, ist der Bedarf an Energie bei jedem Sportler unterschiedlich hoch.

Energiebedarf:

Je nach Trainingszustand und Intensität sollten dem Körper pro Stunde im GA1-Bereich 30 bis 40 g und im GA2-Bereich 40 bis 80 g Kohlenhydrate zugeführt werden.

Flüssigkeitsaufnahme:

Nach der Aufnahme von Kohlenhydraten sollte eine Flüssigkeitsaufnahme von bis zu 200 ml folgen. Dies ist wichtig für die verbesserte Aufnahme der Kohlenhydrate im Körper.



	Kohlenhydratmenge	Verzehrempfehlung
	ENERGY GEL 33-g-Beutel 21 g Kohlenhydrate	2 - 3 Beutel pro Stunde
	FRUIT GUM 50-g-Beutel 36 g Kohlenhydrate	1 - 2 Beutel pro Stunde
	ENERGY BAR 50-g-Riegel 36 g Kohlenhydrate	1 - 2 Beutel pro Stunde
	ENERGY GEL 125-ml-Flasche 83 g Kohlenhydrate	halbe Flasche pro Stunde
	750 ml ENERGY DRINK 45 g Kohlenhydrate	eine Flasche pro Stunde

GA1 = Grundlagenausdauer 1: Training wird mit einer Herzfrequenz von ca. 60 bis 70 % der max. Herzfrequenz Radfahren absolviert.

GA2 = Grundlagenausdauer 2: Training/ Wettkampf wird mit einer Herzfrequenz von ca. 70 bis 80 % der max. Herzfrequenz Radfahren absolviert.