



## Motocross Fueling Success

### Vor dem Rennen:

- Schlaf: gönne dir ausreichend Schlaf vor dem Rennen
- Das Essen: Die letzte Mahlzeit vor dem Rennen sollte 3 Stunden vor dem Start stattfinden. So kann das Blut und der Sauerstoff im Körper optimal für die körperliche Belastung genutzt werden – anstatt für die Verdauung. Nimm eine Mahlzeit mit 400 - 600 Kalorien zu dir, bevorzuge gesunde Nahrungsmittel und halte die Ballaststoffe niedrig (= wenig Vollkorn) für eine schnelle und einfache Verdauung. Beispiele sind Sandwiches, Hühnchen mit Reis usw.

### Während dem Rennen:

- begrenze die Flüssigkeitszufuhr auf 600-750 ml pro Stunde.

#### Trinkrucksack Rezept:

- 1.5 l Wasser
- 2-3 Messlöffel HEED (200-300 Kalorien)
- 1-2 Messlöffel Endurolytes Extreme Pulver

- Bei kurzen Gaspausen: nimm einen Hammer-Gel und 1-2 Endurolytes Extreme bei hohen Temperaturen und starker Hitze
- Längere Gasstopps: nimm einen Hammer Energy Bar oder einen Vegan-Proteinriegel
- Bei starker Hitze: 1-2 Endurolytes Extreme bei Gas- und Reifenstopps
- FULLY CHARGED - ein sehr vorteilhaftes Produkt für Motocross, da es die Durchblutung und die geistige Schärfe verbessert - eine Portion vor dem Rennen einnehmen und eine weitere in die Trinkflasche geben.

### Nach dem Rennen:

- Bei starker Hitze: nochmals 1-2 Endurolytes Extreme, um einen Nährstoffmangel zu verhindern
- 2 Portionen Recoverite ODER eine vollständige Mahlzeit innerhalb von 30 Minuten nach dem Rennen einnehmen