

Sportdryck för skidåkaren!

I många år har **Vitargo +Electrolyte** använts som sportdryck av långloppsskidåkaren, och det efter en kolhydrat-uppladdning i dagarna tre med **Vitargo Carboloader**.

Vill man optimera **+Electrolyte** ytterligare tillsätter man grenade aminosyror, BCAA. De är intressanta för uthållighetsidrottaren eftersom det finns en teori att BCAA kan minska den centrala tröttheten, det vill säga hur du upplever tröttheten i hjärnan. Kombinerat Vitargo, BCAA och KOFFEIN har vi en dryck som ger snabb energi och verkar prestationshöjande.

Vitargo Professional är drycken.

Eftersom personer har olika tålighet för koffein, kan inte alla dra fördel av koffein i sin sportdryck. För de som inte vill ha koffein, har vi nu tagit fram BCAA Race Powder, där man själv tillsätter grenade aminosyror i Vitargo +Electrolyte.

Tillsätta själv? Hur mycket då? Vi har receptet...

1 skopa BCAA är cirka 10g pulver. Gärna summerfruitsmak.

1 påse=1 portion Vitargo +Electrolyte 70g pulver

Under träning:

Koka upp vatten, vispa ned pulvret ovan i 4dl kokvatten och 4 dl kranvatten, som hälls över i termos. Drycken ska vara lagom varm att drickas. Slutvolym ca 8-9 dl.

För er som alltid använder Vitargo Carboloader också som sportdryck, passar både summerfruit och apelsin att blanda med.

Skidtävling:

Exakt samma recept som ovan, enda skillnaden är om det är väldigt kallt ute. Sportdrycken görs då mer koncentrerad. Blanda i 6 dl vatten.

SkidåkarGEL:

Koka upp vatten. Vispa ned 10g(1 skopa) BCAA + Vitargo+Electrolyte 70g pulver i 3 dl varmt vatten. Tas med i vätskebältet och vid vätskekontrollen tas några sippar av Gelen och vatten bjuds det på! LYCKA TILL!

Frågor? Kontakta oss, vi hjälper er.

