

# BLANDNINGSTIPS



## FOTBOLL

### Vitargo under träningsläger eller cupspel

Om laget har ett tufft träningschema ökar risken för överträning. För att undvika detta är en snabb ÅTERHÄMTNING efter träning och match viktigt. Fyll på med kolhydrater så fort du har möjlighet, gärna i kombination med protein.

Vitargo återladdar glykogen(energi) i musklerna minst 70% snabbare än t.ex. vanligt förekommande kolhydrater i sportdrycker och läsk<sup>1</sup>.

Vi rekommenderar Vitargo Carboloader och Vitargo Gainers Gold.

Vitargo Carboloader dricker du direkt efter träningspasset, 1 portion motsvarar ca 3 portioner pasta i upptagna kolhydrater från tarmen. Passar också utmärkt som sportdryck under match.

Vitargo Gainers Gold, tag 1 portion direkt efter träning för att optimera återhämtning och muskelreparation.

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

[<sup>1</sup> Glykogeninlagringshastighet i muskel efter vätskeintag innehållande kolhydrater med låg respektive hög molekylvikt. "Muscle glycogen resynthesis rate in humans after supplementation of drinks containing carbohydrates with low and high molecular masses". Abstract i European Journal of Applied Physiology Volume 81 Issue 4 (2000) pp 346-351]

## 2 träningstillfällen/dag

1a passet: En påse (75g pulver) intas direkt efter träning. Välj med fördel Vitargo Carboloader, Vitargo +Electrolyte eller Vitargo Gainers Gold för att återställa glykogendepåerna.

2a passet eller match: Vitargo Carboloader eller Vitargo+Electrolyte intas lämpligen under match som sportdryck. En portion Vitargo Gainers Gold intas direkt efter matchen för att påskynda återhämtning. (Dricker du sportdryck under matchen orkar du bibehålla koncentration tiden ut. Intas bara vatten ökar risken att orkeslösheten kommer smygande under matchens sista 20 minuter.)

## Vanliga tränings- och match veckor

### Träning

Efter tuff konditionsträning, är det lämpligt att dricka en portion Vitargo Carboloader eller en portion Gainers Gold direkt efter passet.

### Match

Dagen före match kan du kolhydratladda med en påse Vitargo Carboloader, som du dricker under kvällen. Detta motsvarar ungefär 3 tallrikar extra med pasta!

Under match intas lämpligen sportdryck, Vitargo Carboloader el. Vitargo +Electrolyte. Vi rekommenderar att sportdryck intas under uppvärmning och innan laget går in på plan för matchstart. Drick sedan i paus, och så ofta det finns möjlighet under 2a halvlek. I paus föredrar en del spelare något "matigare", tex energikakor. Vitargo Endurance bar fungerar utmärkt. Efter slutsignal – börjar återhämtningen. Vi rekommenderar Vitargo Performance bar eller Vitargo Protein bar att tugga på, dryck Vitargo Gainers Gold. (Energikakorna ger dig ca 16-20g protein och 32g kolhydrater, Gainers Gold 19g protein och 49g kolhydrat).

# BLANDNINGSTIPS

---



## FOTBOLL

### **Vitargo för ökad muskelmassa**

Om du som fotbollspelare behöver lägga på dig ytterligare muskelvikt måste energin du får i dig överstiga energin du gör av med. Detta kallas att befinna sig i positiv energibalans. Flertalet aktiva idrottare upplever det jobbigt att äta stora mängder mat, framför allt ökade mängder av ris, pasta eller potatis. Istället för att två eller tredubbla portionerna intas Vitargo mellan måltiderna eller före och efter träningarna och vid måltider läggs normala portioner på tallriken.

Vitargo kan vara lämpligt att inta, tex Vitargo Gainers Gold eller Vitargo +CREATINE.

Förbränningen är individuell, vi rekommenderar i uppbyggnadsfasen två portioner(150g pulver) per dag, t.ex. 1 portion Vitargo+ Creatine under förmiddagen och 1 portion Vitargo Gainers Gold direkt efter avslutad träning. Känner man att det är lättare att sköta kostintaget på förmiddagen, kan det vara klokt att inta 1 portion Vitargo Gainers Gold, tillsammans med 1 frukt under eftermiddagen, och sedan, i samband med träning inta 1 portion Vitargo + Creatine.

Träningsdagar: Drick en portion Vitargo Gainers Gold(75g) på förmiddagen och en portion DIREKT efter träning. Blanda gärna pulvret i lättmjölk.

Har du valt att använda Vitargo+CREATINE dricker du endast denna dryck de fem första dagarna, sedan går du över på en portion(75g/1,5dl pulver) om dagen och en portion Vitargo Gainers Gold som mellanmål.

Icke träningsdag: Drick en portion Vitargo Gainers Gold på förmiddagen och en portion Vitargo+CREATINE under eftermiddagen.

Lycka till!