

## NL Aanbevolen inname Squeezy Energy Drink

Het product is ontwikkeld voor gebruik VÓÓR, TIJDENS en NA de inspanning. U kunt dit op het etiket van onze producten herkennen aan de BDA-infographic.

De individuele energiebehoefte van elke atleet is verschillend en hangt af van vele factoren:

Gemiddelde koolhydraatbehoefte van een atleet in het basisduurzaamheidsbereik 1 en 2.

Lichamelijke conditie. (leeftijd, gewicht, lengte, geslacht)

Toestand van het parcours. (hoogteprofiel en ondergrond)

Tak van sport.

Individuele prestaties en intensiteit (GA1/ GA2)

GA1 = Basis Uithoudingsvermogen 1: De training wordt afgewerkt met een hartslag van ongeveer 60-70% van de max. hartslag. 30-40g koolhydraten per uur.

GA2 = Basisuithoudingsvermogen 2: De training/wedstrijd wordt afgewerkt met een hartslag van ca. 70-80% van de maximale hartslag. 40-80g koolhydraten per uur.

Wij adviseren 750 ml kant-en-klare drank per uur tijdens de training. Afhankelijk van de mengverhouding komt dit overeen met een hoeveelheid koolhydraten van 45 - 56 g.

Dosering: Los 4-5 eetlepels poeder (50 g) op in 750 ml water.

Aanbevolen drankinname per uur: tot 200 ml elke 20 minuten.

## FR Apport recommandé Squeezy Energy Drink

Le produit est conçu pour être utilisé AVANT, PENDANT et APRÈS l'entraînement. Vous pouvez le reconnaître sur l'étiquette de nos produits grâce à l'infographie du BDA.

Les besoins énergétiques individuels de chaque athlète sont différents et dépendent de nombreux facteurs :

Besoin moyen en glucides d'un athlète dans la gamme d'endurance de base 1 et 2.

Condition physique. (âge, poids, taille, sexe)

État du parcours. (profil d'élévation et surface)

Branche du sport.

Performance et intensité individuelles. (GA1 / GA2)

GA1 = Basic Endurance 1 : L'entraînement est effectué avec une fréquence cardiaque d'environ 60-70% de la fréquence cardiaque maximale. 30-40g d'hydrates de carbone par heure.

GA2 = Basic Endurance 2 : l'entraînement/la compétition se fait à une fréquence cardiaque d'environ 70-80% de la fréquence cardiaque maximale. 40-80g d'hydrates de carbone par heure.

Nous recommandons 750ml de boisson prête à boire par heure pendant l'entraînement. Selon le rapport de mélange, cela correspond à 45-56g de glucides.

Dosage : Dissoudre 4-5 cuillères à soupe de poudre (50 g) dans 750 ml d'eau.

Volume de boisson recommandé par heure : jusqu'à 200 ml toutes les 20 minutes.