



Para programar la suplementación necesaria durante un partido de tenis, tenemos en cuenta la duración aproximada y el desarrollo del mismo, con varias "interrupciones" en formas de juegos y sets, que deben ser aprovechados para realizar los aportes de energía necesarios.



Durante el partido



Antes

RACE START

un buen aporte de energía inicial, 30' antes del inicio del partido. Contiene guaraná, L-Carnitina y Cafeína proveniente de Té Verde, lo que te ayudará a estar completamente activo en el inicio del partido.

Durante

Durante el partido se suceden varios juegos, y cada juego impar (1-0, 3-0, 2-1, 5-0...) se hace un cambio de pista, durante el cual se permite 1'30" de descanso, el cual aprovecharemos para hidratarnos:

ISO ENERGY

fundamental para evitar la deshidratación durante el partido. Tomar unos sorbos de bebida como Iso-Energy es fundamental para mejorar el rendimiento en cada descanso.

HYDRO ENERGY GEL

gel con CH de textura muy fluida que no necesita de agua para tragar. Con BCCA'S, arginina y magnesio. Podemos tomar uno cada 2-3 descansos.



Esperaremos a terminar un set, donde disponemos algo más de tiempo para una correcta suplementación:

AMINO RECOVERY

Los aminoácidos ramificados te ofrecen una rápida recuperación muscular y ayudan a una rápida hidratación siempre y cuando sean solubles en agua.

NATURE'S ENERGY BAR

para asegurar un aporte de energía duradero, contiene un 66% de hidratos de carbono, que están combinados de tal forma que eviten desfallecimientos durante el partido. Puedes tomar un trozo o una entera al finalizar cada Set.

Después

Al finalizar 4 cápsulas de AMINO RECOVERY. 30 minutos después 1 MAGNESIUM GEL.

TOTAL RECOVERY

producto fundamental para comenzar la recuperación tanto energética como muscular inmediatamente después del partido. Aporta carbohidratos de alto índice glucémico, aminoácidos esenciales y glutamina, con una proporción 3/1 entre hidratos de carbono y proteínas que según los estudios es la combinación ideal para optimizar la recuperación post-ejercicio. Además con un plus de vitaminas y minerales. Tomar un producto como Total-Recovery es necesario para optimizar la recuperación.

MAGNESIUM GEL

evita calambres y optimiza la recuperación sin carbohidratos. La exigencia y duración de un partido de Tenis o Pádel exige de una recuperación óptima de los niveles de magnesio.