



Durante el partido

ENERGY UP



PRE-TRAINING
STORM



ISO ENERGY



HYDRO GEL



ENDURANCE
BAR



RECOVERY
BAR



AMINO
RECOVERY



Inicio
partido

Fin
partido



Antes



Durante



Después

PRE-TRAINING STORM

Combina cafeína e isomaltulosa (carbohidratos) para proporcionarte energía tanto a largo como a corto plazo. Además retrasa la deshidratación y mejora el rendimiento

ENERGY UP!

El aporte de hidratos de carbono es fundamental, sobre todo si no hemos podido hacer una carga de los mismos antes del partido
Un gel (Energy Up!, Energy Boost con o sin cafeína) inmediatamente antes del inicio del partido.

Durante el partido, según se van sucediendo los cambios de jugadores, debemos realizar una correcta hidratación. También podemos aprovechar los "tiempo muerto" de 1' de duración:

NITRO ENERGY

Te da la aportación rápida de carbohidratos, minerales y agua durante esos segundos o minutos de descanso antes de volver a la cancha.

HYDRO GEL

Gel con carbohidratos de textura muy fluida que no necesita de agua para tragar. Con BCAA's, arginina y magnesio. Podemos tomar uno cada 2-3 descansos

Esperaremos al descanso entre el 2º y 3er cuarto para una mejor suplementación. Ahora disponemos de 10', por lo que podemos ingerir productos más sólidos y digerirlos mejor:

ENDURANCE BAR:

el aporte de hidratos de carbono es fundamental, sobre todo si no hemos podido hacer una carga de los mismos antes del partido.

RECOVERY BAR

Un barquillo cubierto de chocolate con el 32% de proteína y 37% de carbohidratos, te ofrece la recuperación perfecta. Además se presenta en multitud de sabores.

AMINO RECOVERY

Los aminoácidos ramificados te ofrecen una rápida recuperación muscular.

CONSEJOS GENERALES:

Para programar la suplementación necesaria durante un partido de baloncesto, tenemos en cuenta la duración aproximada y el desarrollo del mismo, con 4 periodos de tiempo o cuartos de 10' FIBA, (12' NBA y 2 tiempos de 20' Universidad NCAA).

A medio tiempo, se realiza una pausa de 15' y los equipos cambian de canasta.

Teniendo en cuenta estas "pausas" y la multitud de cambios de jugador sobre la cancha que se pueden hacer, programaremos la suplementación.

