

FÚTBOL

PARTIDO DE FÚTBOL (Según la posición de juego del individuo)

Para programar la suplementación necesaria durante un partido de fútbol, tenemos en cuenta la duración del partido (90' dividido en dos tiempos de 45', con 15' de descanso entre ellos), y que no tenemos la posibilidad de realizar suplementación durante el transcurso del juego. También tenemos en cuenta dos posiciones de juego muy diferenciadas y con distintos umbrales metabólicos de trabajo: el portero y el jugador de campo. Teniendo en cuenta estos aspectos, programaremos la suplementación adecuada para cada jugador

Portero



Antes del partido

PRE-TRAINING STORM: Potencia el rendimiento de tus entrenamientos y competiciones y retrasa la fatiga. Con taurina, BCAAs, cafeína y beta alanina

Durante el descanso

ISO ENERGY: Fundamental para evitar la deshidratación durante el partido. Tomar una bebida como Iso-Energy es fundamental para mejorar el rendimiento.

HYDRO-GELES CON CAFEÍNA: El aporte de hidratos de carbono durante el partido es fundamental para tener un óptimo rendimiento. La opción más cómoda, usada y recomendada son los geles energéticos. Para la posición de portero, en la cual necesita estar muy atento al transcurso del juego, recomendamos el Hydro Gel con cafeína.

Después

RECOVERY BAR: un aporte de proteína fundamental para recuperar después del partido y teniendo en cuenta que es una posición que no conlleva un gran desgaste. Además del gustazo de comerse una barrita como ésta. ¡¡Menudo premio al esfuerzo!!

Jugador de campo



Antes del partido

NATURE'S ENERGY BAR: el aporte de hidratos de carbono es fundamental, sobre todo si no hemos podido hacer una carga de los mismos antes del partido. Nature's Energy bar unos 45-30 minutos antes del comienzo son las ideales y se presentan en varios sabores.

Durante el descanso

NITRO ENERGY: Te da la aportación rápida de carbohidratos, minerales y agua durante el partido.

PRE-TRAINING STORM:

Un aporte de energía para afrontar la 2ª parte. Con taurina, BCAAs, cafeína y beta alanina. Te ayudará a estar activo, dándote esa energía extra que necesitas.

GELES: el aporte de hidratos de carbono durante el partido es fundamental para tener un óptimo rendimiento. La opción más cómoda, usada y recomendada son los geles energéticos. Puedes elegir cualquiera de nuestra gama: **Energy Boost** con y sin cafeína, **Energy Up!** o **Pump gel**.

Después

TOTAL RECOVERY: Con un 27% de proteína y 68% de carbohidratos, te ofrece la recuperación perfecta después del partido.

AMINO RECOVERY: Los aminoácidos ramificados te ofrecen una rápida recuperación muscular.

