

EMPFEHLUNG



WETTKAMPFVORBEREITUNG

Für eine optimale Wirkung empfehlen wir eine Einnahme von vier BOOSTER über vier Tage:

- Tag 1 bis 3: Je ein BOOSTER pro Tag
- Tag 4: Ein BOOSTER rund 90 Minuten vor der Belastung bzw. dem Wettkampf



INTENSIVE TRAINING

Um den Effekt von hochintensiven Trainingseinheiten (z.B. Intervalle) zu verbessern, empfehlen wir einen BOOSTER rund 90 Minuten vor den Einheiten zu nehmen oder unmittelbar nach dem Training.