Doplňky stravy používané v repre týmu:

BCAA dávkování ráno jednu odměrku

večer jednu odměrku

Lze užívat stále, i když se netrénuje.

Při zatížení typu trénink TKD, kemp a podobně je nutné dávky zvýšit 2x (trénink 1x denně) až 4x (kemp)

BCAA podporuje regeneraci svalů. Během tréninku kromě klasické únavy mohou vznikat na svalových blanách mikrothlinky, jejichž zacelení BCAA podporuje. BCAA užívejte stále, každý den i když netrénujete, jako prevenci.

Více na:

http://www.x-iont.com/bcaa.html

SPEED dávkování 4 odměrky do lahve s pitím

SPEED je iontový nápoj, používejte ho pouze ve dnech, kdy trénujete.

Více na:

http://www.x-iont.com/speed.html

Na webu výrobce jsou blíže specifikované způsoby použití, které většinou v praxi nemůžete splnit, protože přípravky budete mít doma v lednici a pravděpodobně před tréninkem nejste doma, ale jedete na něj ze školy apod. Nicméně, dle vyjádření výrobce je výše popsané dávkování adekvátní.

WPC 80 - sušená bílkovina – vysokoproteinový doplněk stravy (měli jste ji na kempu v sáčku). Slouží k regeneraci svalů při vyšším zatížení (2 fázové tréninky, kempy apod.). V této době dávkování denně 2x polévkovou lžíci. Jinak neužívat. Při vyšším dávkování nebo při dávkování mimo výše popsané zatížení (v době volna apod.) může dojít k nárůstu svalové hmoty, a tím i hmotnosti.

Více na:

http://www.extrifit.cz/eshop-protein-wpc-80-sacek-250-g.html