

SCHEMA INTEGRAZIONE 11-11-2007

GIORNO CON WO:

Appena alzato:

- L-Carnitina Acetile 0,5gr + caffè
- BCAA 3gr
- Multivitaminico-minerale

Pre WO 1h prima:

- Creatina Monoidrato 2gr
- L-Taurina 2gr
- L-Arginina Alfa-Ketoglutarato 5gr
- Brioschi

Pre WO 30min prima:

- L-Carnitina Acetile 1gr
- SCA
- BCAA 5gr

Post WO:

- Proteine (6 components) 30gr (di cui 4gr di BCAA)
- Creatina Monoidrato 3gr
- L-Taurina 1gr
- L-Arginina Alfa-Ketoglutarato 2gr
- Brioschi

Pomeriggio:

- L-Carnitina Acetile 0,5gr

Pre-nanna:

- (Fiocchi di latte 200gr)

GIORNO CARDIO:

Appena alzato:

- L-Carnitina Acetile 0,5gr + caffè
- Multivitaminico-minerale
- BCAA 3gr

Pre Cardio 1h prima:

- Creatina Monoidrato 3gr
- L-Taurina 1,5gr
- L-Arginina Alfa-Ketoglutarato 2gr
- Brioschi

Pre Cardio 30min prima:

- L-Carnitina Acetile 1gr
- SCA
- BCAA 3gr

Post Cardio:

- Proteine (6 components) 20gr (di cui 2,7gr di BCAA)
- L-Carnitina Acetile 1gr
- L-Arginina Alfa-Ketoglutarato 2gr

Pomeriggio:

- L-Carnitina Acetile 0,5gr

Pre-nanna:

- (Fiocchi di latte 200gr)

TOTALI:

Creatina:	5	+	3	+	1	=	23gr/wk	=	100gr/mese
Taurina:	3	+	1,5	+	1	=	14gr/wk	=	61gr/mese
Arginina:	7	+	4	+	3	=	35gr/wk	=	152gr/mese
Carnitina:	2	+	3	+	1,5	=	13gr/wk	=	57gr/mese
BCAA:	8	+	6	+	3	=	42gr/wk	=	183gr/mese

GIORNO RIPOSO:

Appena alzato:

- L-Carnitina Acetile 0,5gr + caffè
- BCAA 3gr
- Multivitaminico-minerale

Mattino:

- Creatina Monoidrato 1gr
- L-Taurina 1gr
- L-Arginina Alfa-Ketoglutarato 3gr
- Brioschi

Pomeriggio:

- L-Carnitina Acetile 1gr
- Proteine (6 components) 20gr (di cui 2,7gr di BCAA)

Pre-nanna:

- (Fiocchi di latte 200gr)