

# John Capinpin – BIỆT DƯỠNG 15 NGÀY – ĐÁ CÁP

## NGÀY

- 1 Chích Belamyl 0.5cc – Protolyte – **Sân chuồng** (coop pen) đến 3pm rồi **dây cột** (cord walk).
- 2 Trisulak viên – Protolyte – **Dây cột** 6am-12pm- + **sân chuồng** 12pm đến tối
- 3 AM cho ăn 5 mẫu bắp xay – 3 **viên bồ câu** (pigeon pellet) – 5 ngụm nước AM/xổ 6 chân 3pm  
Xổ 3 chân (gà điều) – nghỉ 1 phút rồi xổ 3 chân (gà chuối)
- 4 Tắm 8pm rồi để khô lông đến 1pm – Nhốt lồng bới 1pm-4pm với mái.
- 5 Ascorbic acid 2pm – Protolyte – **cột dây** – cả ngày
- 6 AM cho ăn như ngày 3 – viên Robust 12pm, xổ 4pm.  
Xổ 4 chân (thả cách xa 5m) – nghỉ trong 30 phút rửa mặt/chân
- 7 **KHÔNG dùng thuốc/nhốt với mái 8am-4pm**
- 8 Chích MEEB 0.3cc, **dây cột** (trong mát), lồng bới trong 30 phút với mái 3pm
- 9 Calcium Lactate 12pm – Protolyte – viên mầm lúa mì 4pm
- 10 AM bữa sáng thường lệ – Protolyte – Trưa một miếng chuối – 3 **viên bồ câu**.  
Xổ lần cuối 3 chân dưới đèn 9pm
- 11 Bữa sáng-tắm thường lệ 8pm rồi để khô lông đến 1pm - Nhốt lồng bới 1pm-4pm với mái.
- 12 AM bữa sáng với 10g thịt bò xay – **Bắt đầu nạp carbohydrate 70% bắp xay**.
- 13 80% **bắp xay** – Bắt đầu che tối cả ngày – Protolyte – Calcium L.  
(B-12 0.3cc 7pm)
- 14 90% **bắp xay** – Bắt đầu che tối/Trưa cho ăn ½ muỗng canh thức ăn kèm chuối. (Nước AM 8 ngụm – 12pm 2 ngụm – Trưa 5 ngụm với Protolyte)

15

## XUẤT TRƯỜNG

**6am 3 miếng bắp xay – 2 viên bồ câu – H2O 2 ngụm (trời mưa) 3 ngụm (trời nắng)**  
4 giờ trước trận đấu cho uống 1 viên Robust

Phương pháp biệt dưỡng này có thể kéo dài đến 7pm/sau khi bắt thăm chia bảng chỉ rửa chân và mặt! Cho nghỉ ngơi 1 giờ trước khi thư giãn trong 15 phút. Trước lúc cột cựa, thư giãn trong 10 phút rồi rửa chân.

**Điều chỉnh...**

- 8 AM 40g (50-50 thịt bò xay & bắp xay)  
PM 35g (như trên)  
Chích MEEB 0.3cc 7pm  
Che tối nguyên ngày (Phơi nắng trong lồng thư dẫn trong 10 phút vào 10am-1pm, bữa trưa và phơi sương trong **2 giờ 10pm đến 12pm**)**
- 9 AM 35g (75% bắp xay -25% thịt bò xay)  
Calcium Lactate-12pm  
Protolyte pha nước  
Sau bữa chiều uống 8 ngụm nước  
Che tối nguyên ngày (Phơi nắng trong lồng thư dẫn trong 10 phút vào 10am-1pm, bữa trưa và phơi sương trong **2 giờ 10pm đến 12pm**)**