

90 km MTB (5hodinová jízda průměrnou rychlostí 20 km/hod)

PŘED
hydratace
ochrana svalové hmoty

V PRŮBĚHU
hydratace, energie

PO
pitný režim, regenerace

-45 min | 0 min | 30 min | 60 min | 90 min | 120 min | 150 min | 180 min | 210 min | 240 min | 270 min | 300 min | +20 min



*

Spolkněte 6 kapslí 45 minut před výkonem nebo 3 kapsle 45 minut před výkonem a 3 kapsle rozpustě ve sportovním nápoji (**ISODRINX**) v bidonu.



*

Kombinujte **POWER BIKE BAR** a **ENDUROSNAACK**. Použijte 1/2 tyčinky **POWER BIKE BAR** a další 1/2 nahradte gelem **ENDUROSNAACK**.



*

Pro udržení konstantní energie (sacharidů) dodejte další sacharidy v podobě energetického gelu **CARBOSNAACK** (např. pod kopcem).



*



*

Pravidelně pijte, a to hypotonicky naředěný **ISODRINX**. Vypijte každých 15 - 20 minut cca 150 - 350 ml nápoje.

CARBONEXovou tabletu rozpustě v ústech nebo rozkousejte kdykoliv v průběhu jízdy, když potřebujete doplnit sacharidy (energii) a zapijte.



*

Vypijte v průběhu 20 minut po výkonu

* Potravina určená pro zvláštní výživu



Křivka energetického potenciálu