

# ENERVIT NUTRITION SYSTEM®

# 194 KM

DISLIVELLO: 3.880 mt



PER USCITE SUPERIORI A 2 ORE È CONSIGLIABILE ASSUMERE CIRCA 60g DI CARBOIDRATI PER OGNI ORA.  
NON DIMENTICARE DI RIMANERE IDRATATO (500 ml / ORA) E QUANDO È POSSIBILE ALTERNARE TRA INTEGRATORI E CIBI TRADIZIONALI.



500 ml CON 2 MISURINI ALL'ORA  
LUNGO TUTTO IL PERCORSO



-60' -30'

**PRIMA**

Inizio



CESENATICO (3 mt.)



ENTRO 30'

**DOPO**

Fine 194 km

**DURANTE**



**PRE SPORT**  
GELATINA ENERGETICA  
A LENTO RILASCIO.



**GEL**  
GEL ENERGETICO ALTAMENTE  
CONCENTRATO. DISPONIBILE CON CAFFEINA

**20** CARBS /  
g SERVING



**ISOTONIC GEL**  
GEL A BASE DI MALTODESTRINE  
CON FORMULA ISOTONICA

**20** CARBS /  
g SERVING



**COMPETITION BAR**  
BARRETTA ENERGETICA  
ALTAMENTE CONCENTRATA.

**20** CARBS /  
g SERVING



**LIQUID GEL**  
GEL LIQUIDO AD ENERGIA RAPIDA.  
DISPONIBILE CON CAFFEINA

**30** CARBS /  
g SERVING



**ISOTONIC DRINK**  
BEVANDA Istantanea CON  
CARBOIDRATI E MINERALI.

**25** CARBS /  
g SERVING



**PERFORMANCE BAR**  
BARRETTA ENERGETICA CON  
CARBOIDRATI E PROTEINE IN DUE  
COMODE PORZIONI

**30** CARBS /  
g SERVING



**R2 RECOVERY DRINK**  
RECOVERY DRINK A BASE  
DI MALTODESTRINE E BCAA.