



ALTERNA 1 COMPETITION BAR
A 1 GEL OGNI MEZZ'ORA DI GARA



2 MISURINI DI ISOTONIC DRINK
IN 500 ml ALL'ORA



Durante la **gara**, se preferisci, è possibile una o due volte sostituire gel e barrette con del cibo tradizionale (es. frutta o biscotti).

-60' -30'

ENTRO 30'

PRIMA

Inizio

DURANTE

Fine 103 km

DOPO



PRE SPORT

GELATINA ENERGETICA
A LENTO RILASCIO.



GEL

GEL ENERGETICO ALTAMENTE
CONCENTRATO.
DISPONIBILE CON CAFFEINA

20 CARBS / g SERVING



COMPETITION BAR

BARRETTA ENERGETICA
ALTAMENTE CONCENTRATA.

20 CARBS / g SERVING



ISOTONIC DRINK

BEVANDA Istantanea CON
CARBOIDRATI E MINERALI.

25 CARBS / g SERVING



R2 RECOVERY DRINK

RECOVERY DRINK A BASE
DI MALTODESTRINE E BCAA.