



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

DURANTE

DOPO

Inizio

Fine 72 km



PRE SPORT
GELATINA ENERGETICA
A LENTO RILASCIO.

GEL
GEL ENERGETICO ALTAMENTE
CONCENTRATO.
DISPONIBILE CON CAFFEINA

COMPETITION BAR
BARRETTA ENERGETICA
ALTAMENTE CONCENTRATA.

ISOTONIC DRINK
BEVANDA Istantanea con
CARBOIDRATI E MINERALI.

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

20 CARBS / g SERVING

20 CARBS / g SERVING

25 CARBS / g SERVING