

SYSTEM 1

DOPO 30' **OGNI 60'**

1 CARBO GEL
C2:1 PRO

40g CARBS /
SERVING



SYSTEM 2

DOPO 30' **OGNI 40'**

1 ISOTONIC GEL
0 1 GEL

20g CARBS /
SERVING



-30'

PRIMA

Inizio

DURANTE

Fine

DOPO



ENTRO 30'