

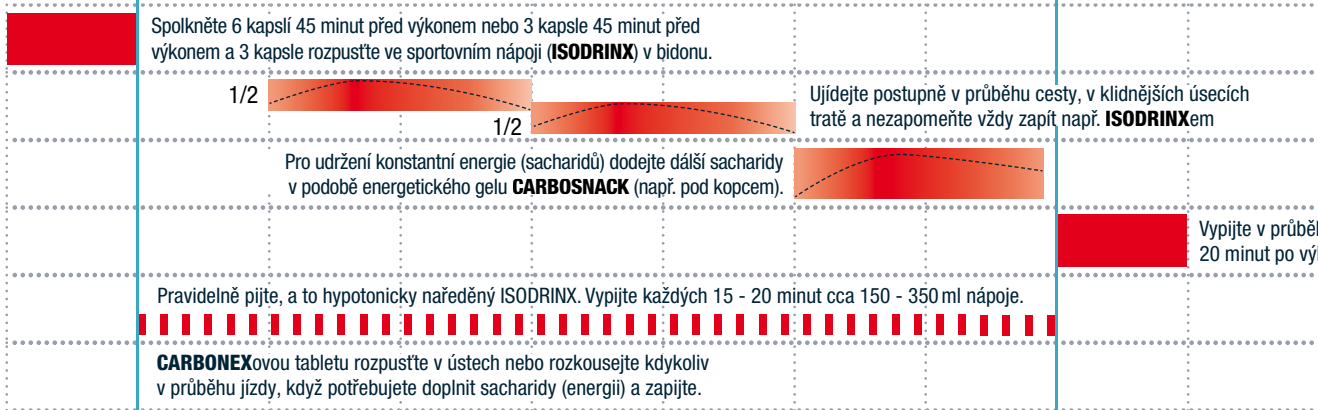
70 km MTB (3,5hodinová jízda průměrnou rychlostí 20 km/hod)

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 +20 min



* Potravina určená pro zvláštní výživu

Křivka energetického potenciálu