100 km silniční kolo (3,5hodinová jízda průměrnou rychlostí 30 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

Spolkněte 6 kapslí 45 minut před výkonem nebo 3 kapsle 45 minut před výkonem a 3 kapsle rozpusťte ve sportovním nápoji (**ISODRINX**) v bidonu.

1/2 1/2 Ujídejte postupně v průběhu cesty, v klidnějších úsecích tratě a nezapomeňte vždy zapít např. **ISODRINX**em

Pro udržení konstantní energie dodejte sacharidy v podobě speciálního gelu **ENDUROSNACK**.

Vypijte v průběhu 20 minut po výkonu

Pravidelně pijte, a to hypotonicky naředěný ISODRINX. Vypijte každých 15 - 20 minut cca 150 - 350 ml nápoje.

CARBONEXovou tabletu rozpusťte v ústech nebo rozkousejte kdykoliv v průběhu jízdy, když potřebujete doplnit sacharidy (energii) a zapijte.

* Potravina určená pro zvláštní výživu

Křivka energetického potenciálu