

# 150 km silniční kolo (6hodinová 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 240 min 270 min 270 min 300 min 330 min 360 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

1/2

Ujíďte postupně v méně náročných úsecích tratě a nezapomeňte vždy zapít např. **ISODRINX**em.

Odstraňte ochrannou plombu, ujíďte postupně v průběhu jízdy a zapijte.

Pro udržení konstantní energie (sacharidů) dodejte sacharidy v podobě energetického gelu **CARBOSNACK** (např. pod kopcem).

Vypijte v průběhu 20 minut po výkonu

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

\* Potravina určená pro zvláštní výživu

Křivka energetického potenciálu

