

30 km trekové kolo (2hodinová jízda průměrnou rychlostí 15 km/hod)

PŘED
hydratace
ochrana svalové hmoty

V PRŮBĚHU
hydratace, energie

PO
pitný režim, regenerace

-45 min 0 min 15 min 30 min 45 min 60 min 75 min 90 min 105 min 120 min +20 min



* Potravina určená pro zvláštní výživu



Křivka energetického potenciálu