

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