80 km trekové kolo (6hodinová jízda průměrnou rychlostí 15 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 | 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 1/2

Střídejte **POWER BIKE BAR** a **ENDUROSNACK.** Postupně ujídejte a vždy zapijte.

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

Vypijte v průběhu 20 minut po výkonu

Pijte v pravidelných 15 - 20 minutových intervalech 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