

ТРИАТЛОН

ТРИАТЛОН

1,93 км

90 км

21,10 км

113

Пакет питания

«HALF-IRONMAN» — это половина классической дистанции. Мы учли разницу в расстоянии и предлагаем оптимальный набор питания «Триатлон 113», который будет поддерживать запас вашей энергии во время испытания и восстанавливать организм после финиша.



ДО СТАРТА

1. Ужин накануне старта

1,2 г углеводов на кг тела. В качестве напитка можно использовать воду или порцию (40 г) **ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK**, вкус Тропические фрукты, разведенной на 600-800 мл воды.



2. Завтрак

(1,5 - 3 часа до старта) от 1,2 до 1,5 г углеводов на кг тела. В качестве напитков употреблять 200-250 мл теплой воды. Не рекомендуется пить кофе.

3. За 1-1,5 часа до старта

ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK, вкус Тропические фрукты – 1 порция (40 г) на бутылку объемом 600-800 мл.

4. За 20 минут до старта

ENERGY GEL FUSION LINE, вкус Ананас – 1 шт.



НА ДИСТАНЦИИ:

01 Подготовьте перед вело этапом:

- **ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK**, вкус Тропические фрукты – 1 порция (40 г) на бутылку объемом 600-800 мл;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Лимон-лайм – 4 шт, выдавить в мягкую бутылку и добавить воды до жидкого образного состояния;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Клубника-банан – 1 шт.

02 На дистанции:

ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK, вкус Тропические фрукты, пить по 1-2 глотка каждые 10-15 минут.

03 ELECTROLYTE GEL, вкус Лимон-Лайм. Делать глоток каждые 25 минут после старта вело этапа.

04 ELECTROLYTE GEL, вкус Клубника-банан – 1 шт.

05 Подготовьте перед бегом:

- **ENERGY GEL EDGE LINE** (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Лимон-лайм – 1 шт
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёная карамель – 1 шт

06 На дистанции:

ELECTROLYTE GEL, вкус Лимон-лайм – 1 шт.

07 ENERGY GEL EDGE LINE (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт.

08 ELECTROLYTE GEL, вкус Солёная карамель – 1 шт.

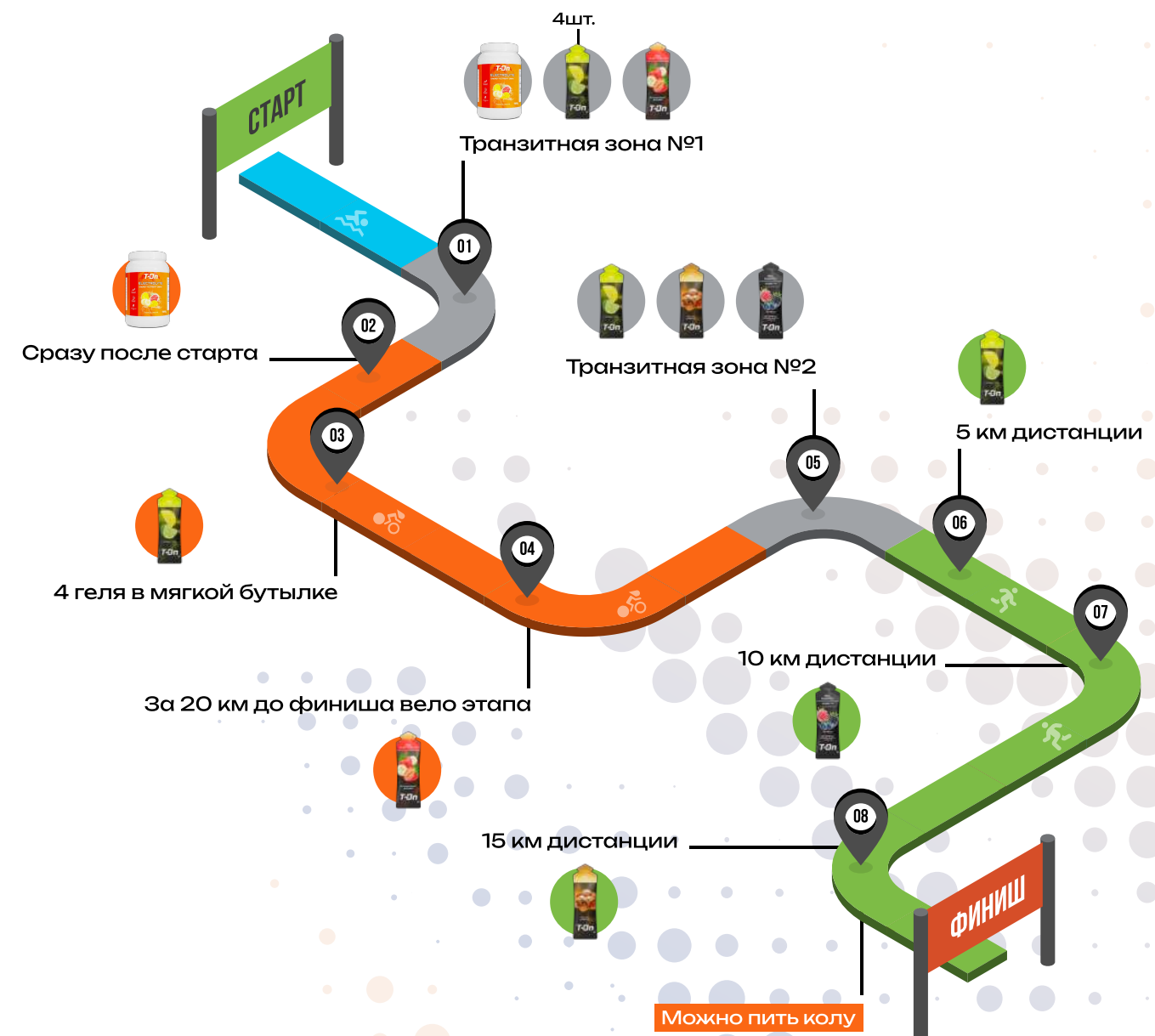
ПОСЛЕ ФИНИША:

1. В течение 30 минут

ENERGY GEL RECOVERY LINE, вкус Яблоко – 1 шт.

2. В течение 3 часов после финиша

Рекомендуется выпить **RECOVERY QUICK REGEN DRINK**, вкус Шоколад – 1 порцию (50 г) на 200-250 мл воды для восстановления гидратации организма.



Присоединяйся к нам!

1.



2.

