

# ТРИАТЛОН

3,8 км

180 км

42,2 км

# 226

## Пакет питания

«IRONMAN» или классическая дистанция протяженностью 226 км – это тяжелое испытание, где необходимо показать, на что ты способен. Мы подготовили идеальное сочетание спортивного питания. Набор питания «Триатлон 226» придаст сил и энергии, обеспечит максимальный комфорт организму и восстановит его после завершения дистанции.



### 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 – 10 шт, выдавить в мягкую бутылку и добавить воды до жидкого образного состояния;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Клубника-банан – 1 шт.
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Лесные ягоды – 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 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Лесные ягоды – 1 шт.

#### 06 Подготовьте перед бегом:

- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Ананас – 2 шт;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёная карамель – 1 шт;
- **ENERGY GEL EDGE LINE** (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт.

#### 07 На дистанции:

**ELECTROLYTE GEL**, вкус Ананас – 1 шт.

#### 08 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёная карамель – 1 шт.

#### 09 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Ананас – 1 шт.

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

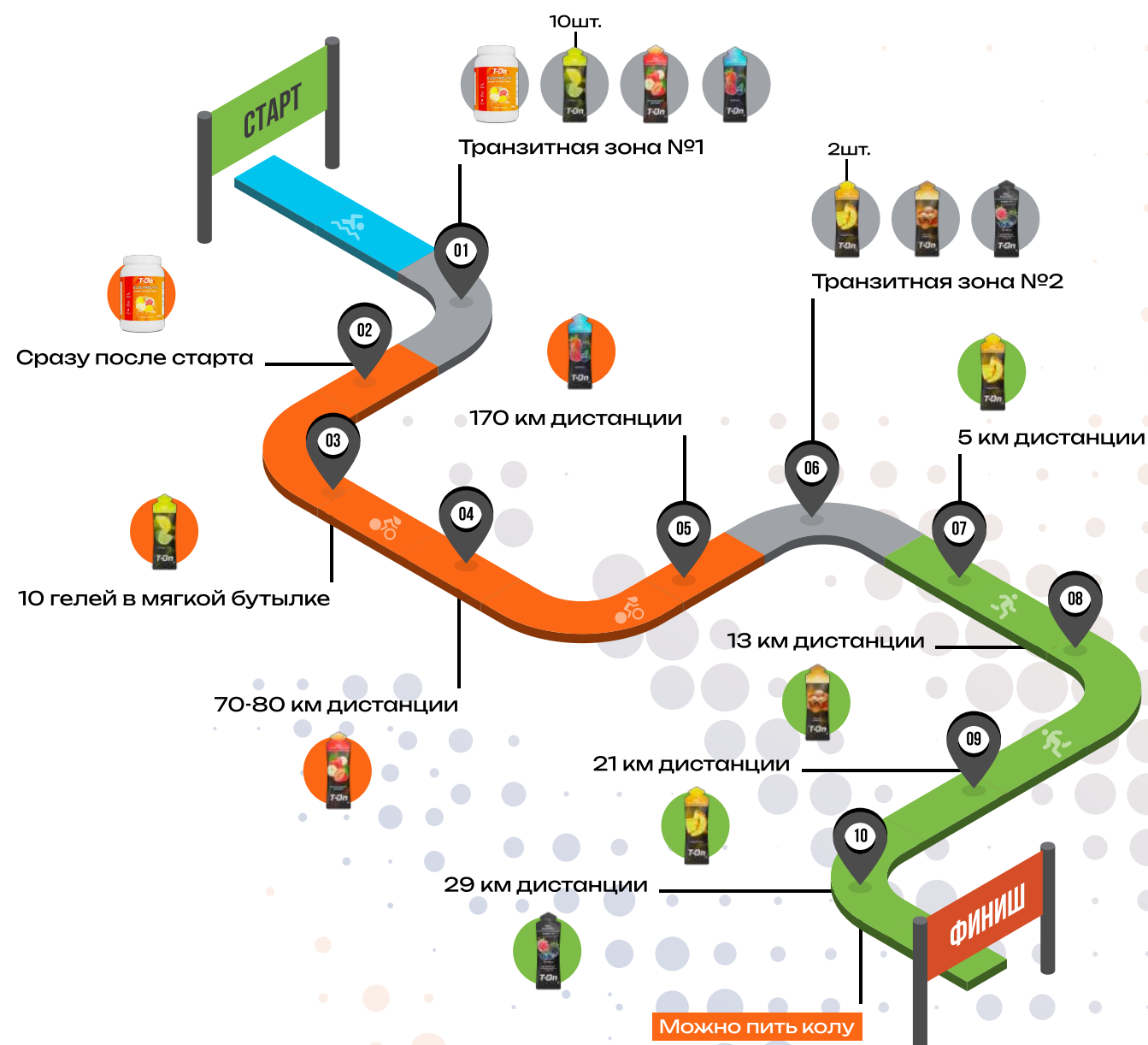
### ПОСЛЕ ФИНИША:

#### 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.

