

НАБОР 10 КМ БЕГ



с КОФЕИНОМ

Набор питания

Забег на 10 км – это дистанция, где нужно уметь четко рассчитывать свои силы. Мы решили вам в этом помочь и подготовили набор питания «10 км бег», который будет вашей опорой во время испытания, а также поддержкой организма после него.



ДО СТАРТА

1. Завтрак

(1,5 - 3 часа до старта)
1,2 г углеводов на кг тела.
В качестве напитка
использовать порцию (42 г)
ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK, вкус Тропические фрукты, разведенной на 600-800 мл воды.



2. За 1 час до старта

ELECTROLYTE GEL, вкус Клубника-лайм (40 г углеводов) – 1 шт.



3. За 10 минут до старта:

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



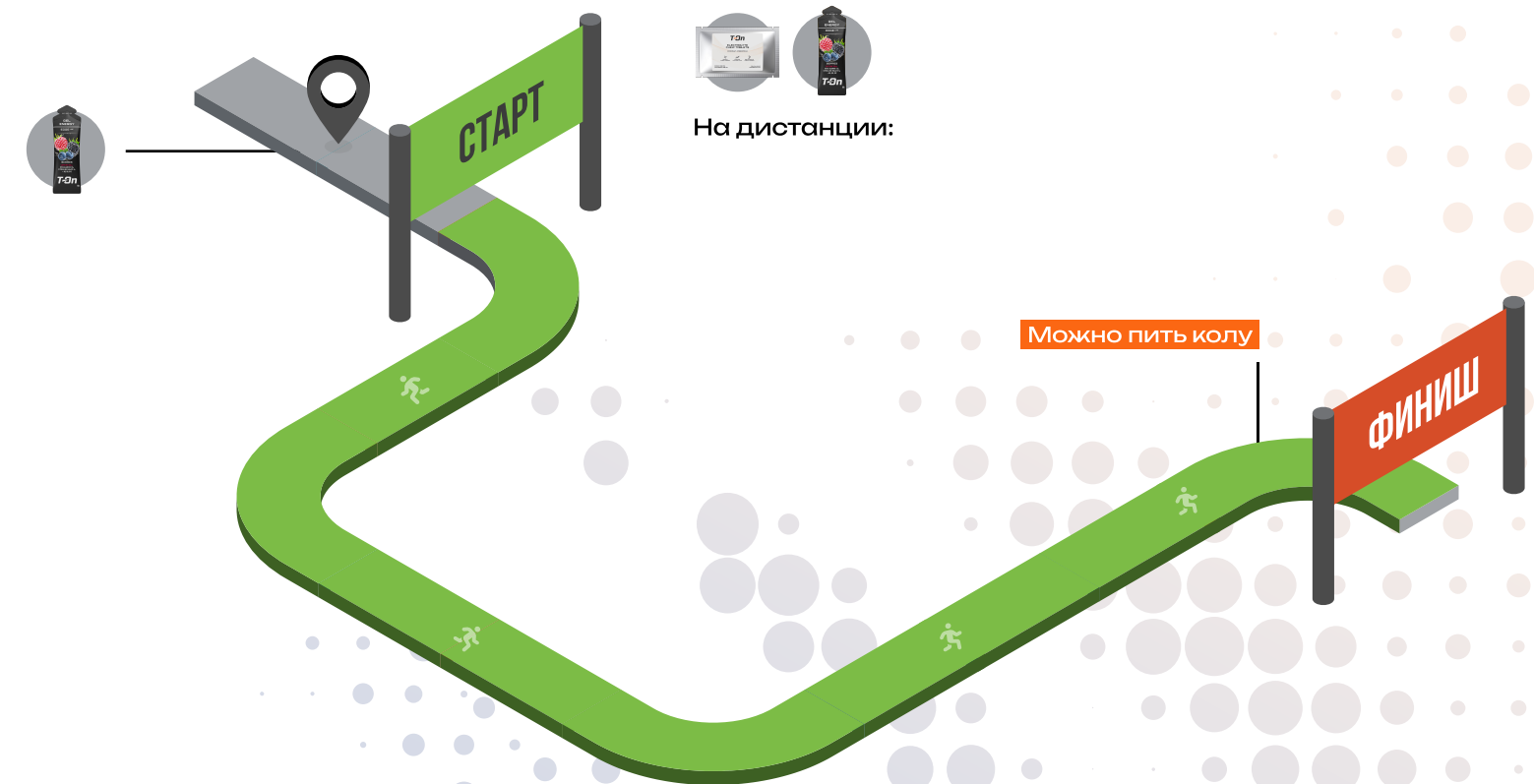
НА ДИСТАНЦИИ:

Подготовьте перед бегом:

• **ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Кокос-ананас – 1 саше (10 шт), принимать каждые 30 минут по 2-3 таблетки только в жару, при необходимости докупить саше до нужного количества;

На дистанции:

• **ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Кокос-ананас – принимать каждые 30 минут по 2-3 таблетки только в жару.



Рекомендуемая норма потребления углеводов 40-50г в час

ПОСЛЕ ФИНИША:

1. В течение 30 минут

RECOVERY PLUS QUICK REGEN DRINK САШЕ, вкус Печенье-крем – 1 шт.



Присоединяйся к нам!



НАБОР 10 КМ БЕГ

T-Dn

ПЛАН ПИТАНИЯ



с КОФЕИНОМ

Набор питания

Забег на 10 км – это дистанция, где нужно уметь четко рассчитывать свои силы. Мы решили вам в этом помочь и подготовили набор питания «10 км бег», который будет вашей опорой во время испытания, а также поддержкой организма после него.



ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK

— главной особенностью углеводного напитка является содержание электролитов. Входящий в состав комплекс поддерживает уровень минеральных солей в организме, а также увеличивает выносливость в течение интенсивных нагрузок. Правильное соотношение кальция, магния и калия способствует нормальной работе мышечной системы. Употребление продукта обеспечивает организм достаточным запасом гликогена для восполнения энергии организма.



ENERGY GEL EDGE LINE — инновационный многокомпонентный энергетический гель с кофеином. Предназначен для подготовки организма к нагрузкам высокой интенсивности. Повышает уровень энергии и выносливости. Восполняет запасы питательных веществ необходимых организму во время нагрузки. Содержание кофеина повышает физическую работоспособность, придаёт бодрость. Добавление заменимых аминокислот способствуют нормальной работе организма. Содержит витамины B6, B9, B12.



ELECTROLYTE GEL (НА 40 Г УГЛЕВОДОВ)

— энергетический углеводный гель «ELECTROLYTE GEL» — это биополимерная матрица. Одна порция содержит 40 грамм углеводов. Соотношение углеводов: мальтодекстрина и фруктозы 1:0,8, увеличивает окисление углеводов, чем повышает выработку энергии в течение длительных и высокоинтенсивных физических нагрузок, позволяя усваивать до 100 грамм углеводов в час! Обеспечивает как быструю усваиваемость питательных веществ, без лишней нагрузки на ЖКТ, так и более продолжительное действие по сравнению с обычными гелями.



ELECTROLYTE CHEW TABLETS —

жевательные солевые таблетки насыщают организм необходимым количеством электролитов. Предотвращают спазм мышц, нормализуют водный баланс и стабилизируют общее состояние организма во время физических нагрузок.



RECOVERY PLUS QUICK REGEN DRINK, CASE

— углеводно-белковый комплекс «RECOVERY QUICK REGEN DRINK PLUS» способствует быстрому восстановлению после интенсивных тренировок или соревнований. В отличие от «RECOVERY QUICK REGEN DRINK», комплекс содержит повышенное количество углеводов, протеина, BCAA и витаминов с минералами. Протеин восполнит нехватку белка в мышечных тканях. Аминокислоты помогут в предотвращении катаболизма мышц.