

# НАБОР ПОЛУМА РАФФОН 21,1



## Набор питания

Полумарафон – это дистанция, где учитывается не только ваша выдержка и выносливость, но и скорость. Мы подготовили идеальное сочетание спортивного питания. Набор питания «Полумарафон 21,1» придаст вам бодрость и энергию на протяжении всего испытания, а также восстановит силы после победы.



### 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 Солёный арбуз (40 г углеводов) – 1 шт.



#### 3. За 10 минут до старта:

**ENERGY GEL FUSION LINE**, вкус Лимон-лайм – 1 шт.



### НА ДИСТАНЦИИ:

#### Подготовьте перед бегом:

- **ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Яблоко – 1 саше (10 шт), принимать каждые 30 минут по 2-3 таблетки только в жару, при необходимости докупить саше до нужного количества;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёная карамель – 1 шт;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Клубника-лайм (40 г углеводов) – 1 шт;
- **ENERGY GEL EDGE LINE** (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт.

#### На дистанции:

- **ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Яблоко – принимать каждые 30 минут по 2-3 таблетки только в жару.
- 1 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёная карамель – 1 шт.
- 2 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Клубника-лайм (40 г углеводов) – 1 шт.
- 3 **ENERGY GEL EDGE LINE** (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт.

Рекомендуемая норма потребления углеводов 40-50г в час

### ПОСЛЕ ФИНИША:

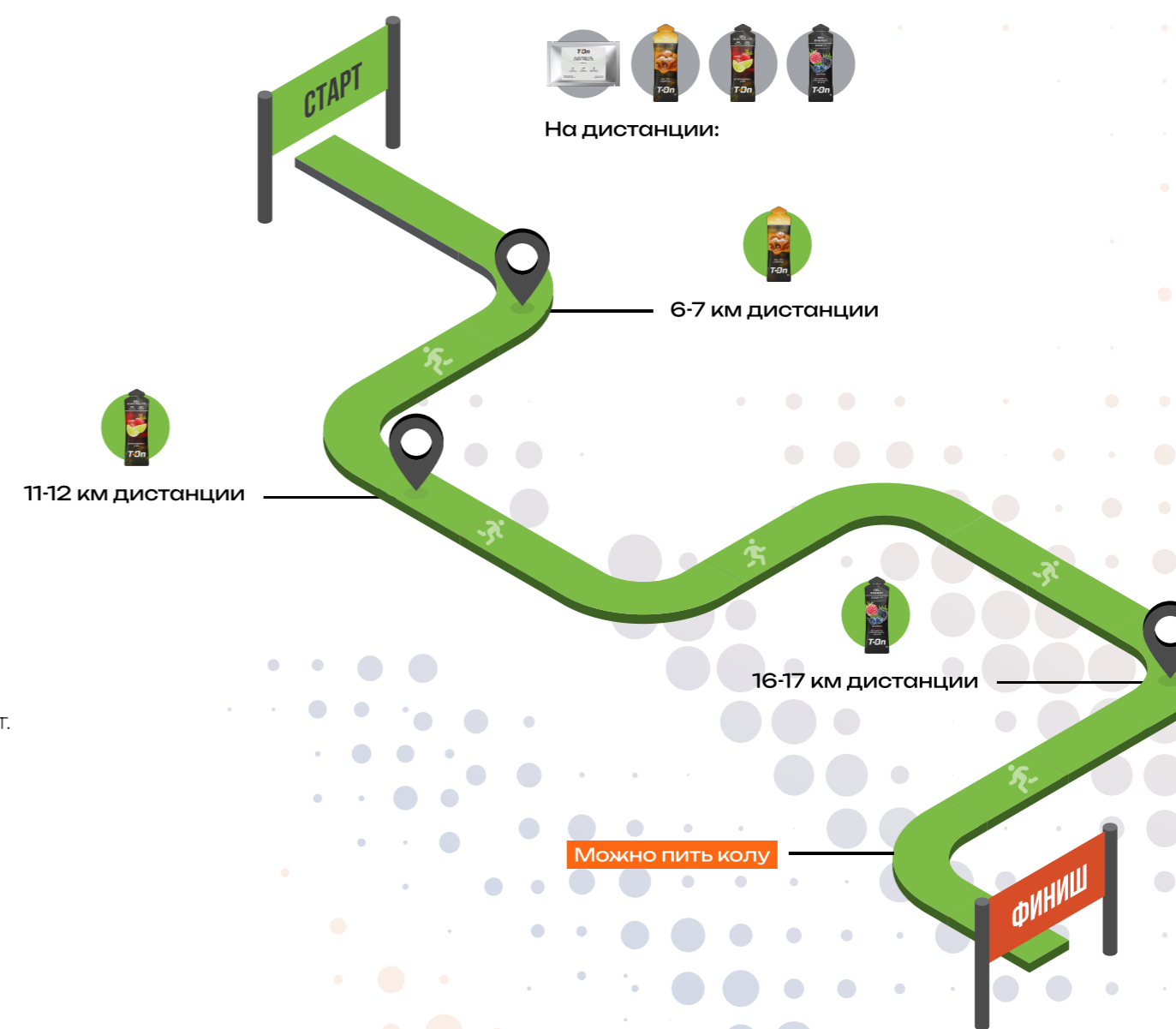
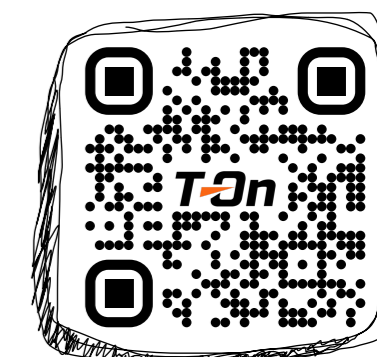
#### 1. В течение 30 минут

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



1.

Присоединяйся к нам!



# НАБОР ПОЛУМА РАФФОН 21,1



## Набор питания

Полумарафон – это дистанция, где учитывается не только ваша выдержка и выносливость, но и скорость. Мы подготовили идеальное сочетание спортивного питания. Набор питания «Полумарафон 21,1» придаст вам бодрость и энергию на протяжении всего испытания, а также восстановит силы после победы.

### 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.



**ELECTROLYTE GEL** — энергетический углеводный гель, восполняет запасы энергии, питательных веществ, необходимых организму при интенсивных нагрузках. Снижает ощущение усталости, а также восполняет потери минеральных солей при обильном потоотделении. Содержание углеводов восполняет запасы гликогена в организме, поддерживает уровень энергии и работоспособности. Электролиты сокращают возможность возникновения мышечных судорог и спазмов, которые являются частой проблемой спортсменов во время физических нагрузок.



### 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 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.



### 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.



### ENERGY GEL FUSION LINE —

инновационный многокомпонентный энергетический гель. Предназначен для подготовки организма к нагрузкам высокой интенсивности. Повышает уровень энергии и выносливости. Восполняет запасы питательных веществ необходимых организму во время нагрузки. Добавление заменимых аминокислот способствуют нормальной работе организма. Содержит витамины B6, B9, B12.

