

# ТРИАТЛОН ТРИАТЛОН

1,93 км

90 км

21,10 км

с КОФЕИНОМ



# 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:

#### Подготовьте перед вело этапом:

- **ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Яблоко – 1 саше (10 шт), принимать каждые 40 минут по 2-3 таблетки только в жару, при необходимости докупить саше до нужного количества;
- **ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK**, вкус Тропические фрукты – 1 порция (40 г) на бутылку объемом 600-800 мл;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Лимон-лайм – 5 шт, выдавить в мягкую бутылку и добавить воды до жидкого образного состояния.

#### На дистанции:

- **ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Яблоко – принимать каждые 40 минут по 2-3 таблетки только в жару.
- ① **ELECTROLYTE ENERGY NUTRIENT DRINK**, вкус Тропические фрукты, пить по 1-2 глотка каждые 10-15 минут.
- ② **ELECTROLYTE GEL**, вкус Лимон-Лайм. Делать глоток каждые 25 минут после старта вело этапа.

#### Подготовьте перед бегом:

- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёный арбуз (40 г углеводов) – 1 шт;
- **ENERGY GEL EDGE LINE** (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Клубника-лайм (40 г углеводов) – 1 шт.

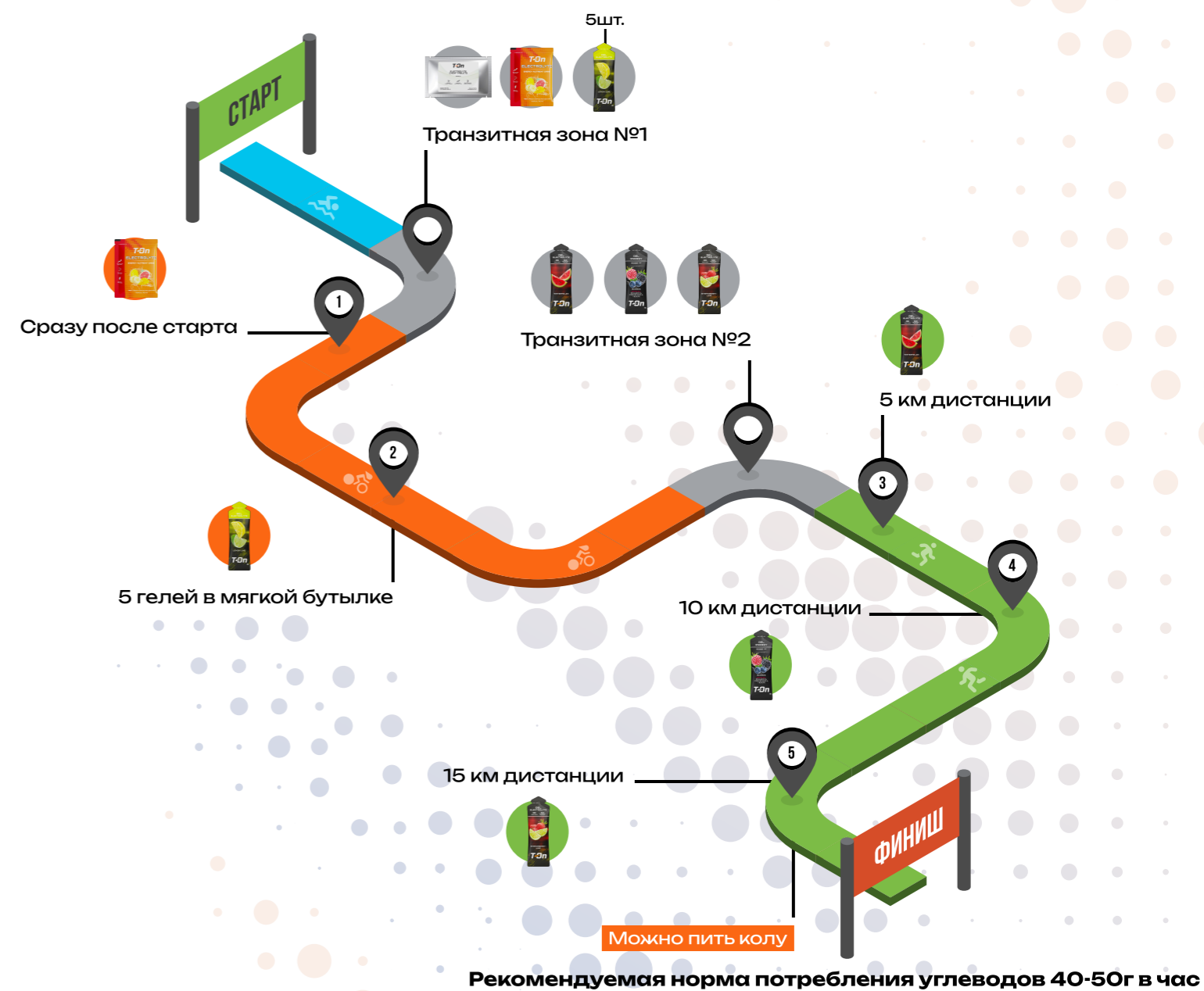
#### На дистанции:

- ③ **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёный арбуз (40 г углеводов) – 1 шт.
- ④ **ENERGY GEL EDGE LINE** (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт.
- ⑤ **ELECTROLYTE GEL**, вкус Клубника-лайм (40 г углеводов) – 1 шт.

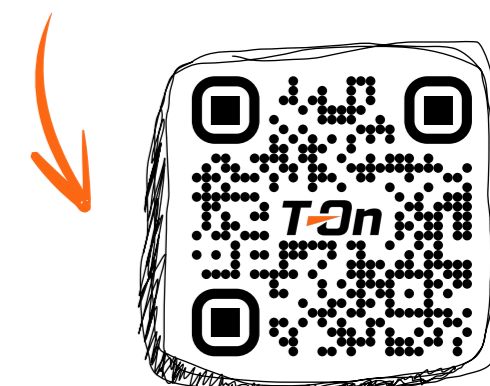
### ПОСЛЕ ФИНИША:

#### 1. В течение 30 минут

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



Присоединяйся к нам!



# ТРИАТЛОН ТРИАТЛОН

 1,93 км

 90 км

 21,10 км

 **С КОФЕИНОМ**

# 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.



### 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 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.



### 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.



### 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 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.



### RECOVERY PLUS QUICK REGEN DRINK, CASHE —

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.

