

ТРИАТЛОН ТРИАТЛОН

3,8 км

180 км

42,2 км

с КОФЕИНОМ

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:

Подготовьте перед вело этапом:

- **ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Лесные ягоды – 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;
- **POWER BAR Батончик**, вкус Кокос – 1 шт;
- **ELECTROLYTE GEL**, вкус Лимон-лайм – 10 шт, выдавить в мягкую бутылку и добавить воды до жидкого образного состояния;
- **EXTRA PROTEIN Батончик с лесными орехами**, вкус Шоколад – 1 шт.

На дистанции:

- **ELECTROLYTE CHEW TABLETS**, вкус Лесные ягоды – 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 **POWER BAR Батончик**, вкус Кокос – 1 шт. Съесть через 2 часа после старта.
- 3 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Лимон-Лайм. Делать глоток каждые 25 минут после старта вело этапа.
- 4 **EXTRA PROTEIN Батончик с орехами**, вкус Шоколад – 1 шт. Съесть через 4 часа после старта.

Подготовьте перед бегом:

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

На дистанции:

- 5 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёный арбуз (40 г углеводов) – 1 шт.
- 6 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Ананас – 1 шт.
- 7 **ELECTROLYTE GEL**, вкус Солёная карамель – 1 шт.
- 8 **ENERGY GEL EDGE LINE** (150 мг кофеина), вкус Лесные ягоды – 1 шт.

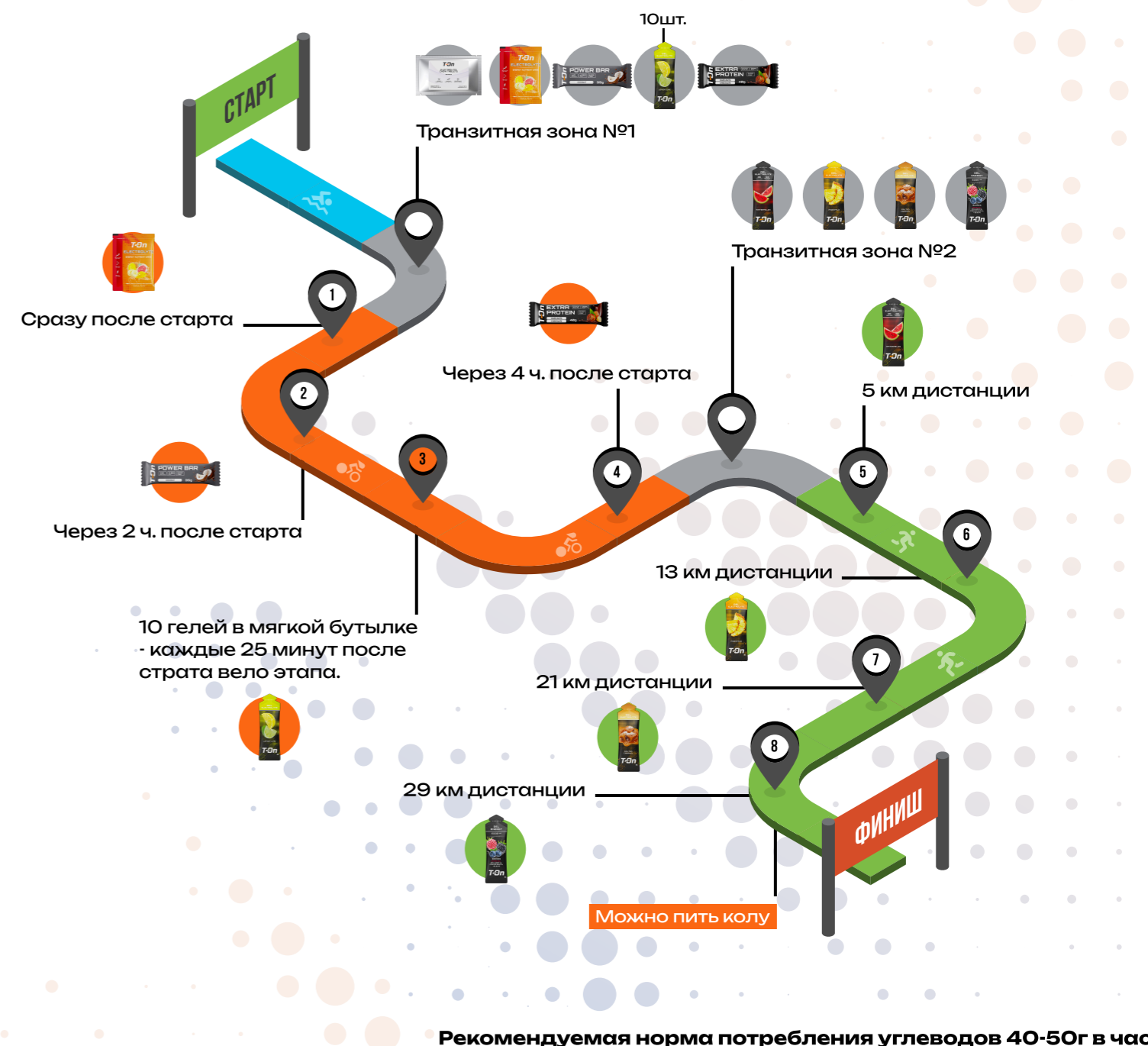
ПОСЛЕ ФИНИША:

1. В течение 30 минут

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



1.



Рекомендуемая норма потребления углеводов 40-50г в час

Присоединяйся к нам!



ТРИАТЛОН ТРИАТЛОН

3,8 км

180 км

42,2 км

С КОФЕИНОМ

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.



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 необходимыми 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 —

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.

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.



RECOVERY PLUS QUICK REGEN DRINK, CAFFE — 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.



POWER BAR Батончик —

энергетические батончики обеспечивают энергией и восполняют запасы гликогена в организме. Полезный перекус для современного и здорового образа жизни. Белок помогает утолить чувство голода. Углеводы восполняют энергию и придают сил.

EXTRA PROTEIN Батончик с орехами

— обеспечивают организм энергией, идеальны для применения в любое удобное время. Батончики подходят как спортсменам, так и людям, поддерживающим здоровый образ жизни.