



Vorabend



(500 ml)

vor dem Start -1 Stunde



(500 ml)

START

IM WETTKAMPF

alle 15-20 Minuten



(150 – 200 ml)

+

Zusatzversorgung:
Liquid-Energie-Pur
und/oder Energie-Riegel



ZIEL

im Ziel

sofort



(1 Tube)

bis 30 Min.



(500 ml)

So kommst du top versorgt bis ins Ziel!

- Vorbereitung: am Vorabend und 1 Stunde vor dem Start je 500 ml Isoton-Energiedrink
- Auf dem Rad: alle 15-20 Minuten 150 ml-200 ml Isoton-Energiedrink
(als Zusatzversorgung: Liquid-Energie-Pur und/oder Energie-Riegel)
- Regeneration: sofort nach Zieleinfahrt 1 Tube Regenerations-Turbo +BCAA oder
innerhalb 30 Minuten nach Zieleinfahrt 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Sanct Bernhard
Sport



Weitere Infos auf
www.sanct-bernhard-sport.de