

Wettkampfversorgung

Triathlon (Kurzdistanz)



Vorabend



(500 ml)

vor dem Start
-1 Stunde



(500 ml)

SCHWIMMEN

START

RADFAHREN
alle 20 Min.



(1 Tube)

(200 ml)

LAUFEN
alle 15 Min.



(1 Tube)

(½ Tube)

im Ziel
sofort bis 30 Min.



(1 Tube)

(500 ml)

Vorbereitung: am Vorabend und 1 Stunde vor dem Start je 500 ml Isoton-Energiedrink
Direkt nach dem Schwimmen: 1 Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen
Auf dem Rad: alle 20 Minuten 200 ml Isoton-Energiedrink (als Zusatzversorgung: Liquid-Energie-Pur)
Direkt nach dem Radfahren: 1 Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen
Während des Laufs: alle 15 Minuten je ½ Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen
Regeneration: sofort nach dem Zieleinlauf 1 Tube Regenerations-Turbo +BCAA
innerhalb 30 Minuten nach Zieleinlauf 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Wettkampfration: Isoton-Energiedrink + 3 Liquid-Energie-Pur + Zusatzversorgung beim Radfahren

Sanct Bernhard
Sport



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