

Wettkampfversorgung

Triathlon (Mitteldistanz)



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

Wettkampfration: Isoton-Energiedrink + 5 Liquid-Energie-Pur + Zusatzversorgung beim Radfahren

**Sanct Bernhard
Sport**



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