

# Radsport

# Wettkampfversorgung



## DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DEINEN ERFOLG

### FLÜSSIGKEIT

ausreichende Flüssigkeitszufuhr verhindert drastische Leistungseinbrüche

### KOHLHYDRATE

entscheidender Energielieferant für die Muskulatur und den Erhalt der Konzentration

### NATRIUM

vermindert Krämpfe sowie Muskelverhärtungen

## 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

bis 30 Min.



(1 Tube)



(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 Zieleinlauf 1 Tube Regeneration-Turbo +BCAA  
innerhalb 30 Minuten nach Zieleinlauf 500 ml Protein-Regenerationsturbo

# Aktiv<sup>3</sup>

Dein Fitnessplus

➤ Weitere Informationen auf [www.aktiv3.de](http://www.aktiv3.de)