

# Triathlon (Kurzdistanz)

# 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

## SCHWIMMEN

(1 Tube)



## RADFAHREN alle 20 Min.

(200 ml)



(1 Tube)



## LAUFEN alle 15 Min.

(½ Tube)



ZIEL

## 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**

# Aktiv<sup>3</sup>

Dein Fitnessplus

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