

# Triathlon (Langdistanz)

# 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



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: Erstversorgung

alle 15 Min. 200 ml Isoton-Energiedrink

+ weitere Versorgung

alle 15 Min. ca 25 ml Liquid-Energie-Pur aus der Trinkflasche + Wasser  
(Als Zusatzversorgung: Energie-Riegel)

Direkt nach dem Radfahren:

1 Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser an den Verpflegungsstationen

Während des Laufs:

alle 15 Minute je ½ Tube Liquid-Energie-Pur + Wasser

Regeneration:

sofort nach dem Zieleinlauf 1 Tube Regenerations-Turbo +BCAA  
innerhalb 30 Minuten nach Zieleinlauf 500 ml Protein-Regenerationsturbo

Wettkampfration: Isoton-Energiedrink + 8 Liquid-Energie-Pur + 500ml Liquid-Energie-Pur + Zusatzversorgung beim Radfahren

# Aktiv<sup>3</sup>

Dein Fitnessplus

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