

# Triathlon (Mitteldistanz)

# 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 -15 Min.



(500 ml)



(1 Tube)

# START

## SCHWIMMEN

## RADFAHREN

alle 15 Min.



(1 Tube)



(200 ml)



(1 Tube)

## LAUFEN

alle 15 Min.



(1/2 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  
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 1/2 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 + 5 Liquid-Energie-Pur + Zusatzversorgung beim Radfahren**

# Aktiv<sup>3</sup>

Dein Fitnessplus



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