

# Wettkampfvorsorgung mit Aktiv<sup>3</sup>

## Triathlon (Kurzdistanz)



### Wettkampfvorbereitung:

Am Vorabend und 1h vor dem Start  
je 500 ml **Isoton Energiedrink**

Direkt nach dem Schwimmen:  
Auf dem Rad:

1 **Liquid Energie Pur** + Wasser  
alle 20 min. 200 ml **Isoton Energiedrink**  
(**Liquid Energie Pur** als Zusatzversorgung)

Direkt nach dem Radfahren:  
Während des Laufs:

1 **Liquid Energie Pur** + Wasser  
alle 15 min. 1/2 **Liquid Energie Pur**  
+ Wasser an den Verpflegungsstationen

Sofort nach dem Zieleinlauf:

500 ml **Protein Regenerationsturbo**



**Tipp:**  
vor dem Start  
**Warm-Up Massageöl**  
(unterstützt die  
Aufwärmphase)



**Tipp:**  
nach dem Duschen  
**Vital Hautmilch**  
(erfrischt und belebt die  
Muskeln, entzündungshem-  
mend nach der Beinrasur)

Wettkampfration: Isoton Energiedrink + 3 Liquid Energie Pur + Zusatzversorgung beim Radfahren

# Aktiv<sup>3</sup>

Das Fitnessplus<sup>+</sup>

 **BIKE24**  
[www.bike24.de](http://www.bike24.de)