

Wettkampfversorgung mit Aktiv³

Triathlon (Mitteldistanz)



Wettkampfvorbereitung:

Am Vorabend und 1h vor dem Start
je 500 ml **Isoton Energiedrink**
15 min. vor dem Start 1 **Liquid Energie Pur**

Direkt nach dem Schwimmen: Auf dem Rad:

1 **Liquid Energie Pur** + Wasser
alle 15 min. 200 ml **Isoton Energiedrink**
(**Liquid Energie Pur** und/oder **Riegel**
zur Zusatzversorgung)

Direkt nach dem Radfahren: Während des Laufs:

1 **Liquid Energie Pur** + Wasser
alle 15 min. ½ Tube **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)

Aktiv³

Das Fitnessplus⁺

 **BIKE24**
www.bike24.de

Wettkampfration: Isoton Energiedrink + 5 Liquid Energie Pur + Zusatzversorgung beim Radfahren