

Wettkampfversorgung mit Aktiv³

Marathon



Wettkampfvorbereitung:

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

Während des Laufs:

ab km 15 alle 5 km je 1/2 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:

vor dem Start
**Fireprotect
Hautschutzcreme**
(Schutz vor Wundreiben)



Tipp:

nach dem Duschen
Vital Hautmilch
(erfrischt und belebt
die Muskeln)

Wettkampfration: Isoton Energiedrink + 3 Liquid Energie Pur

Aktiv³

Das Fitnessplus⁺

 **BIKE24**
www.bike24.de