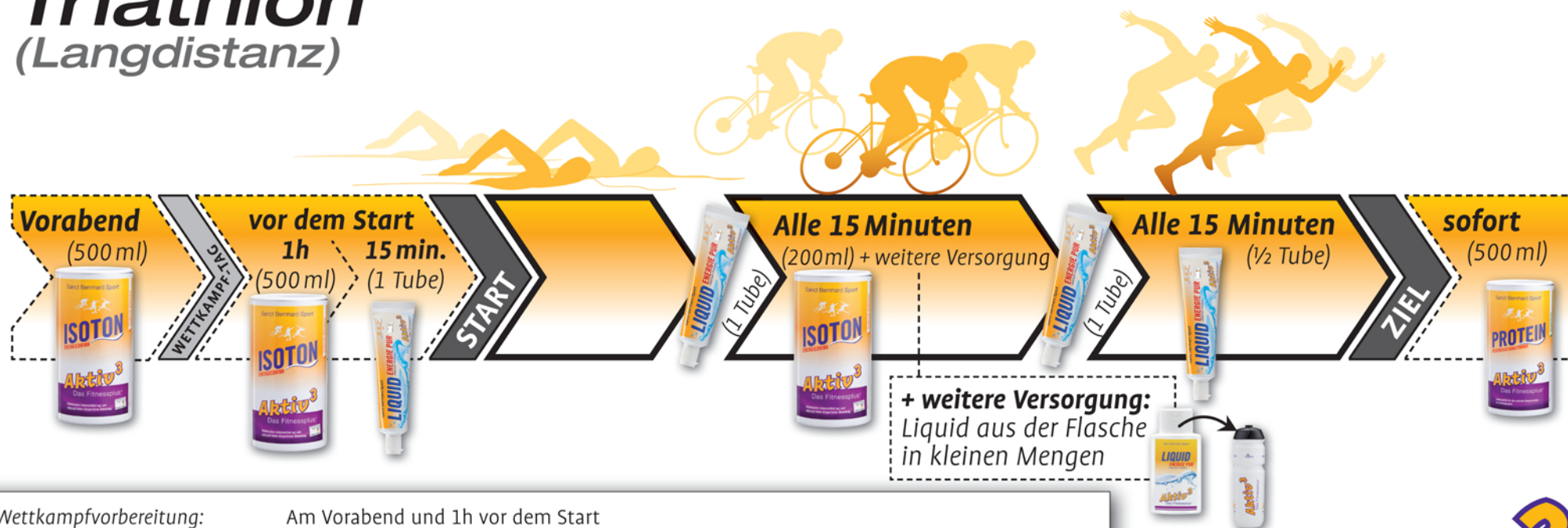


Wettkampfversorgung mit Aktiv³

Triathlon (Langdistanz)



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:

1 **Liquid Energie Pur** + Wasser

Auf dem Rad: Erstversorgung > weitere Versorgung >

alle 15 min. 200 ml **Isoton Energiedrink**
alle 15 min. ca. 25 ml **Liquid Energie Pur** aus der Trinkflasche
+ Wasser an den Verpflegungsstationen (**Riegel** als Zusatzversorgung)

Direkt nach dem Radfahren:

1 **Liquid Energie Pur** + Wasser

Während des Laufs:

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, entzündungshemmend nach der Beinrasur)

Aktiv³

Das Fitnessplus⁺

 **BIKE24**
www.bike24.de

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