



# TRIATHLON

## MIDDLE DISTANCE / 70.3

[WWW.SPONSER.COM/TRIATHLON](http://WWW.SPONSER.COM/TRIATHLON)



### PREPARE

Già il giorno prima della gara, assicurati di seguire una dieta facilmente digeribile e ricca di carboidrati. Evita cibi grassi e ricchi di fibre! Durante lunghi periodi di carico, le riserve di glicogeno riempite e un bilancio equilibrato di liquidi ed elettroliti sono decisivi.

#### ELECTROLYTES

Le compresse effervescenti a basso contenuto calorico forniscono un gusto rinfrescante ed elettroliti importanti. Pratico da portare con sé e mescolare in una bottiglia d'acqua.

#### CARBO LOADER

Consigliato per carichi superiori a 90 minuti. Massime riserve di glicogeno riempite per un'energia di lunga durata e prestazioni ottimali.

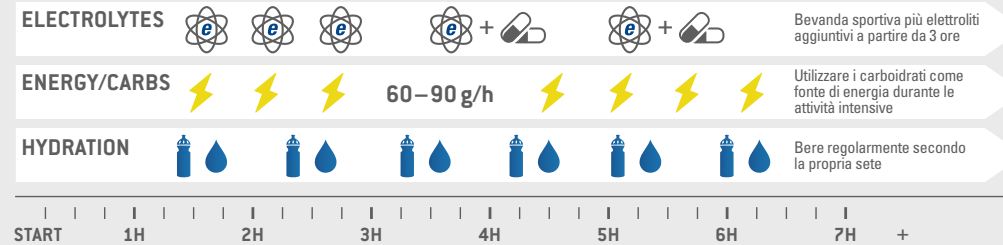
#### NITROFLOW PERFORMANCE<sup>2</sup> & RED BEET VINITROX

Miglioramento del flusso sanguigno, maggiore tolleranza allo stress e quindi un'influenza positiva sulle prestazioni grazie all'effetto vasodilatatore e protettivo delle cellule. Idealmente quattro o cinque giorni prima della gara e poi due giorni per il ristabilimento più veloce possibile.



### BEFORE & DURING

Durante le ore prima della gara, assicurati di avere un rifornimento regolare di fluidi e di energia da carboidrati. Tuttavia, non dovrebbe esserci alcuna sensazione di pienezza. L'ultimo pasto principale si svolge circa 3-4 ore prima dello sforzo. Per una prestazione ottimale e di lunga durata, è importante un'alimentazione regolare di fluidi, carboidrati ed elettroliti. I gel e le bevande sportive sono ideali per i triatleti. A seconda della condizione di allenamento, l'apporto ottimale di carboidrati è di solito tra i 60 e 90 g all'ora. Bevi regolarmente, ma non eccessivamente, e regola la tua assunzione in base a quanto hai sete!



#### HIGH ENERGY BAR

La barretta ai cereali di alta qualità fornisce energia veloce e di lunga durata per prestazioni sportive di alto livello! Facilmente digeribile e quindi ideale come ultimo piccolo pasto prima pre-gara fino a 30 minuti prima dell'inizio o mentre si va in bicicletta.

#### ACTIVATOR

Chiunque voglia agire in modo aggressivo, concentrato e con la massima energia potrà trarre vantaggio dal nostro Activator. 200 mg di caffeina a rilascio graduato. Assunzione consigliata: 3-5mg di caffeina per kg di peso corporeo circa 30min prima dell'inizio o del tempo di azione desiderato.

#### COMPETITION<sup>®</sup> & ULTRA COMPETITION

L'ultimativa bevanda sportiva per i triatleti ha un ampio spettro di carboidrati per un'energia veloce e sostenuta. Privo di acidi, quindi di sapore delicato, ha un pH neutro ed è arricchito con gli elettroliti necessari.

#### LIQUID ENERGY

Energia pratica dal tubetto per compensare rapidamente i fabbisogni energetici.

#### SALT CAPS

Elettroliti in forma concentrata per compensare la perdita di sale e di elettroliti attraverso la sudorazione.

#### MUSCLE RELAX

Concentrato di succo di aceto e di cetriolo. Inibisce fortemente le contrazioni muscolari incontrollate.



### AFTER

I primi 30 minuti dopo la triathlon sono fondamentali per un recupero rapido e un adattamento efficace all'allenamento. Ripristina il tuo equilibrio di fluidi ed elettroliti il più rapidamente possibile e provvedi al primo rifornimento di energia, anche se non hai ancora fame. Presta attenzione alla disponibilità rapida di circa 20-25 g di proteine e carboidrati di alta qualità.

#### PRO RECOVERY

PRO RECOVERY fornisce una speciale miscela di proteine e carboidrati di alta qualità per un ristabilimento ottimale dei muscoli dopo un esercizio fisico intenso. Comodo e facile da preparare con acqua.