SPONSER SPORT FOOD

www.sponser.bg



START







FINISH



ПОДГОТОВКА/ПРЕДИ

Red Beet Vinitrox

Nitroflow Performance [2]

Carbo Loader

ПО ВРЕМЕ НА СЪСТЕЗАНИЕТО

Liquid Energy Plus, Sachet

High Energy Bar

Competition / Ultra Competition

Salt Caps

Liquid Energy Plus, Tube

Salt Caps

СЛЕД

Pro Recovery

ЕЛЕКТРОЛИТИ

Спортни напитки плюс електролити или Салт Капс след 3 часа

ЕНЕРГИЯ/ ВЪГЛЕХИДРАТИ

60-80 г/час

използвайте толерантни към стомаха спортни напитки като компетишън, лонг енерджи, ултра компетишън по време на състезание

ХИДРАТАЦИЯ

пийте редовно вода според жаждата ви

START 1H 2H 3H 4H 5H 6H 7H +