

EXEMPEL PÅ HUR DU ANVÄNDER VÅRA PRODUKTER UNDER LÖPNING 10 km

(Guide gäller löpning 5–10 km)

5 DAGAR INNAN LOPPET

Ladda med BEET BOOST
3 teskedar dagligen

Kommentar:

Vid lopp som vara mindre än 90 minuter är behovet av att tillföra extra kolhydrater under loppet litet eller obetydlig. Vi har tillräckligt mycket kolhydrater lagrat i musklerna och i levern för att förse kroppen med den energi från kolhydrater som behövs.

Nitratladdning och koffeinladdning är istället det som man kan göra för att optimera sin prestation. Det är heller inte fel att inta lite extra kolhydrater ungefär 60 min före start därför är en koffeingel ett bra val.

Den som är ovan att inta koffein dagligen bör vara försiktig med att inta koffein på tävling utan att testa på träning först. 100 mg koffein motsvarar ca 1 mugg kaffe.

PÅ TÄVLINGSDAGEN

Cirka 60 min innan start
MIGHTY SPORT ELITE SPORTSDRINK
4–6 st MIGHTY SPORT OXYSTORM*
- samt -
1 st MIGHTY SPORT ELITE
CAFFEINE HYDROGEL
(ca 30 g kolhydrater vardera)

*en tuggtablett per 15 kg kroppsvikt.
Tips: lös upp tablettorna i lite sportdryck.

Drick vatten på
stationer enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

Drick vatten på
stationer enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

Drick vatten på
stationer enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

