

# EXEMPEL PÅ HUR DU ANVÄNDER VÅRA PRODUKTER UNDER EN IRONMAN

(3,8 km simning, 180 km cykling, 42,2 km löpning)

## 5 DAGAR INNAN LOPPET

Ladda med BEET BOOST  
3 teskedar dagligen

## PÅ TÄVLINGSDAGEN

Cirka 45 min innan start  
MIGHTY SPORT ELITE SPORTSDRINK  
4–6 st MIGHTY SPORT OXYSTORM\*  
1 st MIGHTY SPORT ELITE ENERGY GEL ORANGE  
1 st MIGHTY SPORT ELITE CAFFEINE HYDROGEL  
\*en tuggtablett per 15 kg kroppsvikt.

45 min  
INNAN START

## UNDER LÖPNINGEN

Varje timme:

1 st MIGHTY SPORT ELITE ENERGY GEL ORANGE

Efter tre timmar:

1 st MIGHTY SPORT ELITE CAFFEINE HYDROGEL

Drick omväxlande sportdryck eller vatten på varje station. Vid det här laget brukar det vara vanligt att man får förlita sig på vad arrangören har att erbjuda.

## VÄXLING 2

1 st MIGHTY SPORT ELITE CAFFEINE HYDROGEL

## UNDER CYKLING

Ta med 3 st cykelflaskor (7 dl) innehållande nedanstående blandning per flaska:  
3 st MIGHTY SPORT ELITE ENERGY GEL ORANGE  
2 st MIGHTY SPORT ELITE SPORTSDRINK  
2 st MIGHTY SPORT OXYSTORM

Allt detta kan blandas i en och samma cykelflaska och ger cirka 165 g kolhydrater och 2,0 g salt. Konsumera detta på 2 timmar tillsammans med extra vatten. Drick denna blandning mellan stationerna och fånga en av arrangörernas vattenflaskor på stationerna för att få i dig extra vatten. Drick vatten i enlighet med din törst.