

EXEMPEL PÅ HUR DU ANVÄNDER VÅRA PRODUKTER UNDER VASALOPPET

(90 km längdåkning)

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*
- samt -
1 st MIGHTY SPORT ELITE
ENERGY GEL ORANGE
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.

UNDER LOPPETS FÖRSTA 2 TIMMAR

Ta med 1 st flaska med termosfunktion (7 dl)
innehållande nedanstående blandning:
3 st MIGHTY SPORT ELITE ENERGY GEL ORANGE
1 st MIGHTY SPORT ELITE SPORTSDRINK
2 st MIGHTY SPORT OXYSTORM

Allt detta kan blandas i en och samma termosflaska
och ger cirka 125 g kolhydrater och 2,5 g salt.
Konsumera detta på 2 timmar tillsammans med extra
vatten. Drink vatten i enlighet med din törst.

VID ELDRIS (81 KM)

1st MIGHTY SPORT ELITE CAFFEINE HYDROGEL
(ca 30 g kolhydrater)

UNDER LOPPET FRÅN 2 TIMMAR OCH FRAMÅT

Drink sportdryck, blåbärssoppa, geler*, bullar eller
vad som bjuds men tänk på att sikta på ett intag om
60–90 g kolhydrater per timme.

*MIGHTY SPORT ELITE ENERGY GEL ORANGE efter behov.
(ca 30 g kolhydrater vardera)

