

# EXEMPEL PÅ HUR DU ANVÄNDER VÅRA PRODUKTER UNDER LIDINGÖLOPPET

(30 km löpning)

## 5 DAGAR INNAN LOPPET

Ladda med BEET BOOST  
3 teskedar dagligen

## PÅ TÄVLINGSDAGEN

Cirka 60 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.

