

EXEMPEL PÅ HUR DU ANVÄNDER VÅRA PRODUKTER UNDER ETT MARATHON

(42,2 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

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

FJÄRDE OCH FEMTE TIMMEN

Varje timme:
1–2 st MIGHTY SPORT ELITE
ENERGY GEL ORANGE
(ca 30 g kolhydrater vardera)
- samt -
Cirka 5–7dl sportdryck
(ca 30 g kolhydrater/timme)

Drick enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

FÖRSTA TIMMEN

Varje timme:
1 st MIGHTY SPORT ELITE
ENERGY GEL ORANGE
(ca 30 g kolhydrater)
- samt -
Cirka 5–7dl sportdryck
(ca 30 g kolhydrater/timme)

Drick enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

TREDJE TIMMEN

1 st MIGHTY SPORT ELITE
ENERGY GEL ORANGE
1 st MIGHTY SPORT ELITE
CAFFEINE HYDROGEL
(ca 30 g kolhydrater vardera)
- samt -
Cirka 5–7 dl sportdryck
(ca 30 g kolhydrater/timme)

Drick enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

ANDRA TIMMEN

Varje timme:
1–2 st MIGHTY SPORT ELITE
ENERGY GEL ORANGE
(ger ca 30 g kolhydrater vardera)
- samt -
Cirka 5–7 dl sportdryck
(ger 30 g kolhydrater/timme)

Drick enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

