

EXEMPEL PÅ HUR DU ANVÄNDER VÅRA PRODUKTER UNDER ETT HALVMARATHON

(21,1 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 -

1st 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.

EFTER 18 km

Cirka 2–3 dl sportdryck
(ca 10–15 g kolhydrater)

Drick enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

EFTER 5 km

Cirka 2–3 dl sportdryck
(ca 10–15 g kolhydrater)

Drick enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

EFTER 15 km

1 st MIGHTY SPORT ELITE
ENERGY GEL ORANGE
(ca 30 g kolhydrater)
- samt -
Cirka 2–3 dl sportdryck
(ca 10–15 g kolhydrater)

Drick enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

EFTER 10 km

1 st MIGHTY SPORT ELITE
ENERGY GEL ORANGE
(ca 30 g kolhydrater)
- samt -
Cirka 2–3 dl sportdryck
(ca 10–15 g kolhydrater)

Drick enligt din törst.
Lita på kroppens signaler.

