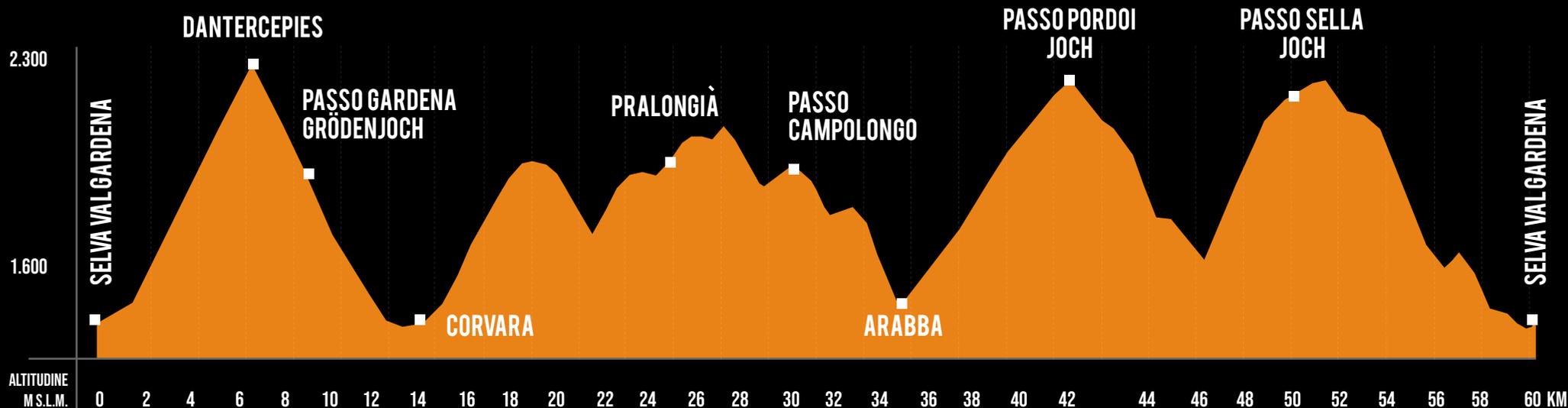


# SUPERFOOD STRATEGY

## HERO DOLOMITES 2019 60KM - 3200 HM



### FOOD STRATEGY UOMO

PRIMA	DURANTE	DOPO
<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Total Energy Shot&gt;</li> <li>1 Total Energy Fruit Jelly&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 KM Total Energy Fruit Bar&gt;</li> <li>20 KM Total Energy Hydra Gel&gt;</li> <li>30 KM Sport Gel&gt;</li> <li>44 KM Total Energy Strong Gel&gt;</li> <li>1 Borraccia di Isonam+Aminonam</li> <li>1 Borraccia di Aminonam+Maltonam</li> <li>1 Zainetto idrico con acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Bustine di Total Energy Recovery</li> <li>Star Whey</li> <li>Maltonam</li> </ul>

### FOOD STRATEGY DONNA

PRIMA	DURANTE	DOPO
<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Total Energy Shot&gt;</li> <li>1 Total Energy Fruit Jelly&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 KM Total Energy Fruit Bar&gt;</li> <li>20 KM Total Energy Hydra Gel&gt;</li> <li>30 KM Sport Gel&gt;</li> <li>44 KM Total Energy Strong Gel&gt;</li> <li>1 Borraccia di Isonam+Aminonam</li> <li>1 Borraccia di Aminonam+Maltonam</li> <li>1 Zainetto idrico con acqua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Bustine di Total Energy Recovery</li> <li>Star Whey</li> <li>Maltonam</li> </ul>

Questo programma di integrazione è stato messo a punto dai docenti della NAMEDSPORT> Superfood Academy per un ottimale uso in gara dei supplement NAMEDSPORT>, e va inteso come suggerimento. Per una strategia di integrazione sportiva personalizzata si consiglia la consulenza di un professionista in grado di valutare le esigenze specifiche e le caratteristiche personali di ogni atleta.

OFF ROAD 55,5% | SINGLE TRAIL 37,7% | ON ROAD 8,8%