



# NUTRITION STRATEGY

## HERO SÜDTIROL DOLOMITES 2019

### 60KM - 3200 HM

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

Scopri come integrarti per la marathon MTB più dura al mondo con la Nutrition Strategy sviluppata dai docenti della **NAMEDSPORT> Superfood Academy**.



## FOOD STRATEGY UOMO

### PRIMA

- 1 Total Energy Shot>
- 1 Total Energy Fruit Jelly>

### DURANTE

- |       |                          |
|-------|--------------------------|
| 10 KM | Total Energy Fruit Bar>  |
| 20 KM | Total Energy Hydra Gel>  |
| 30 KM | Sport Gel>               |
| 44 KM | Total Energy Strong Gel> |

- 1 Borraccia di **Isonam+Aminonam**
- 1 Borraccia di **Aminonam+Maltonam**
- 1 Zainetto idrico con **acqua**

### DOPO

- 2 Bustine di **Total Energy Recovery> Star Whey Maltonam**

## FOOD STRATEGY DONNA

### PRIMA

- 1 Total Energy Shot>
- 1 Total Energy Fruit Jelly>

### DURANTE

- |       |                          |
|-------|--------------------------|
| 10 KM | Total Energy Fruit Bar>  |
| 20 KM | Total Energy Hydra Gel>  |
| 30 KM | Sport Gel>               |
| 44 KM | Total Energy Strong Gel> |

- 1 Borraccia di **Isonam+Aminonam**
- 1 Borraccia di **Aminonam+Maltonam**
- 1 Zainetto idrico con **acqua**

### DOPO

- 2 Bustine di **Total Energy Recovery> Star Whey Maltonam**

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.

