



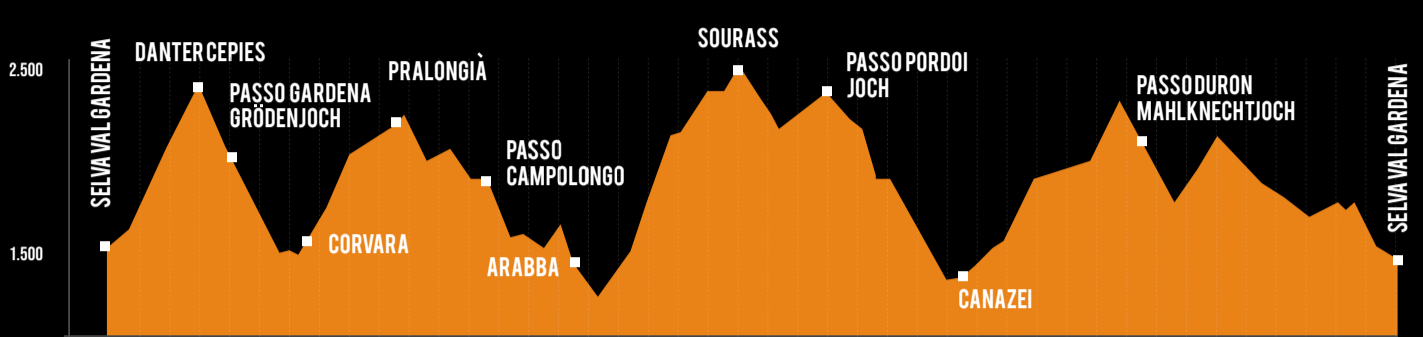
NUTRITION STRATEGY

HERO SÜDTIROL DOLOMITES 2019

86KM - 4500 HM

OFF ROAD 69,9% | SINGLE TRAIL 16,8% | ON ROAD 13,3%

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> |
| 42 KM | Total Energy Boost> |
| 54 KM | Energybar |
| 70 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> |
| 24 KM | Sport Gel> |
| 34 KM | Total Energy Boost> |
| 50 KM | Energybar |
| 69 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.

