

NUTRITION STRATEGY

HERO SÜDTIROL DOLOMITES 2026 - 86 KM

PRIMA

DURANTE

DOPO

Prima della partenza assumi **ISOTONIC POWER GEL**, Gel energetico isotonico liquido a base di maltodestrine D.E.19. La consistenza liquida ne consente l'assunzione senza necessità di aggiungere acqua. Ideale negli sport di endurance.

PRIMA

DURANTE

DOPO

- KM 12 - **RACE FUEL GEL**
- KM 20 - (PRALONGIÀ) **RACE FUEL BAR**
- KM 30 - **RACE FUEL GEL**
- KM 48 - **RACE FUEL BAR** + AGGIUNGERE 1 BUSTINA DI **AMINO(16)PRO** A UNA BORRACCIA
- KM 56 - **ISOTONIC POWER GEL + CAFFEINE**
- KM 68 - (PASSO DURON) **RACE FUEL GEL**

PRIMA

DURANTE

DOPO

Al termine della gara, riempi la tua borraccia **ANABOLIC MASS PRO**: Formula “all-in-one” versatile e pratica per il post-workout o post-gara. Prima di andare a dormire assumi **PROBASIC**: Sali minerali, carbonati e bicarbonati, Vitamine e Coenzima Q10.

NELLE TUE BORRACCIE

Nella prima borraccia inserisci una compressa effervescente di **HYDRAFIT ZERO**, a base di Minerali, Vitamine e senza zuccheri. Nella seconda borraccia aggiungi **RACE FUEL**, la miscela pro-energetica a base di tre fonti di Carboidrati (Ciclodestrine, Maltodestrine e Fruttosio) in rapporto 1:0,8.

NAMEDSPORT

HERO
SÜDTIROL
DOLOMITES

