



# VERPFLEGUNGSPLAN

WINFORCE® X  Engadin Radmarathon

# ***VOR DEM START***

## ***Engadin Radmarathon***



In den letzten Stunden vor dem Rennen gilt: wenig Ballaststoffe, wenig Protein, dafür leicht verdauliche Kohlenhydrate.

Unser Tipp: Etwa 2 Stunden vor dem Start einen Bidon Carbo Basic Plus trinken. Rund 30 Minuten vor dem Start einen PANFORTE nehmen.

1 x **CARBO BASIC PLUS** = 60 g Kohlenhydrate

1 x **PANFORTE** = 38 g Kohlenhydrate



# ***AUF DER STRECKE***



## ***ZIEL: 80 – 100 G KOHLENHYDRATE PRO STUNDE***

WINFORCE Produkte sind kombinierbar, ohne Kompromisse bei der Verträglichkeit. Die Basis bildet CARBO BASIC PLUS. Gels und Riegel lassen sich flexibel ergänzen.

1 x **CARBO BASIC PLUS** = 60 g Kohlenhydrate

1 x **ULTRA ENERGY** = 14 g

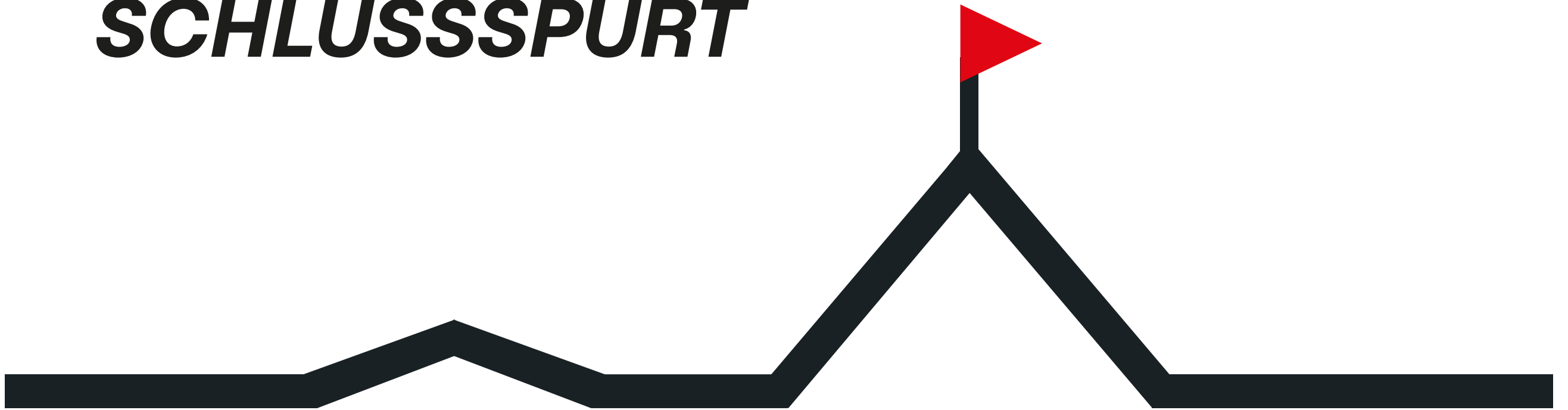
1 x **HYDRO ENERGY** = 23 g

1 x **FAST ENERGY** = 42 g

1 x **OAT BITE** = 23 g



# **SCHLUSSSPURT**



Wenn Konzentration oder Muskeln in der Schlussphase nachlassen, braucht es einen gezielten Impuls.

1 x **BOOSTER** = 200 mg Koffein

1 x **FLAMME ROUGE** = 200 mg Koffein, 1'000 mg L-Citrullin, L-Arginin 500 mg

# **ZUR ERHOLUNG**



Zur Erholung empfehlen wir, die Kohlenhydratspeicher rasch wieder aufzufüllen und ausreichend Protein aufzunehmen. Beides sollte innerhalb von 30 Minuten nach der Belastung erfolgen.

1 x **ISOTONE** = 23 g Kohlenhydrate

1 x **RECOVERY PROTEIN** = 25 g Protein

**ERFAHRE MEHR UNTER  
WINFORCE.COM**

