

# GRANFONDO

## STRATEGIA NUTRIZIONALE



RICERCA E INTEGRAZIONE

0 km

150 km

Durante tutto il percorso **TENBOTA!** 1 misurino x 500 ml di acqua



-60'

-15'

30 km

60 km

90 km

120 km

entro 30'

1 misurino  
**AISAM!**  
+  
1 misurino  
**TENBOTA!**  
in 500 ml  
di acqua

**5 CPR  
LA PORBIA!!**  
+  
**1 RAZZI!**

**1 DONCA!**

**1 DONCA!**

**1 DONCA!**  
+  
**1 RAZZI!**

**1 DONCA!**  
+  
**1 RAZZI!**

1 misurino  
**AISAM!**

### PRIMA

### DURANTE

### DOPO