

MARATONA

STRATEGIA NUTRIZIONALE



RICERCA E INTEGRAZIONE

0 km

42,195 km

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



-60'

-15'

10 km

20 km

25 km

30 km

35 km

40 km

entro 30'

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

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

1 DONCA!

1 DONCA!

1 RAZZI!

1 DONCA!

1 RAZZI!

1 DONCA!

1 misurino
AISAM!

PRIMA

DURANTE

DOPO