








TRIATHLON MEDIO

STRATEGIA NUTRIZIONALE

			 <p>Durante la frazione secondo necessità TENBOTA! 1 misurino x 500 ml di acqua</p> 						
-60'	-15'		20 km	45 km	70 km		5 km	10 km	15 km
<p>1 misurino AISAM! + 1 misurino TENBOTA! in 500 ml di acqua</p>	<p>1 DONCA! + 1 RAZZI! + 5 CPR LA PORBIA!!</p>	<p>1 DONCA! + 1 RAZZI! + 5 CPR LA PORBIA!!</p>	<p>1 DONCA!</p>	<p>1 DONCA! + 1 RAZZI!</p>	<p>1 DONCA!</p>	<p>1 RAZZI! + 5 CPR LA PORBIA!!</p>	<p>1 DONCA!</p>	<p>1 RAZZI!</p>	<p>1 DONCA!</p>
<p>PRIMA DELLA FRAZIONE IN BICI</p>		<p>DURANTE LA FRAZIONE IN BICI</p>			<p>PRIMA DELLA FRAZIONE DI CORSA</p>		<p>DURANTE LA FRAZIONE DI CORSA</p>		