

# TRIATHLON MEDIO

## STRATEGIA NUTRIZIONALE

			 <p>Durante la frazione secondo necessità <b>TENBOTA!</b> 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 <b>AISAM!</b> + 1 misurino <b>TENBOTA!</b> in 500 ml di acqua</p>	<p><b>1 DONCA!</b> + <b>1 RAZZI!</b> + <b>5 CPR LA PORBIA!!</b></p>	<p><b>1 DONCA!</b> + <b>1 RAZZI!</b> + <b>5 CPR LA PORBIA!!</b></p>	<p><b>1 DONCA!</b></p>	<p><b>1 DONCA!</b> + <b>1 RAZZI!</b></p>	<p><b>1 DONCA!</b></p>	<p><b>1 RAZZI!</b> + <b>5 CPR LA PORBIA!!</b></p>	<p><b>1 DONCA!</b></p>	<p><b>1 RAZZI!</b></p>	<p><b>1 DONCA!</b></p>
<p><b>PRIMA</b> DELLA FRAZIONE IN BICI</p>		<p><b>DURANTE</b> LA FRAZIONE IN BICI</p>			<p><b>PRIMA</b> DELLA FRAZIONE DI CORSA</p>		<p><b>DURANTE</b> LA FRAZIONE DI CORSA</p>		