

TRIATHLON OLIMPICO

(NUOTO 1500 METRI + CICLISMO 40KM + CORSA 10KM)

STRATEGIA
NUTRIZIONALE

mtbness

RICERCA E INTEGRAZIONE



-60'

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

PRIMA
DELLA FRAZIONE
DI NUOTO



-15'

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

PRIMA
DELLA FRAZIONE
IN BICI



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

DURANTE
LA FRAZIONE
IN BICI



20 km

1 DONCA!



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

PRIMA
DELLA FRAZIONE
DI CORSA



7 km

1 DONCA!

DURANTE
LA FRAZIONE
DI CORSA