

RUNNING 50 KM

CONSIGLIATO DA STEFANO EMMA, CAMPIONE ITALIANO 50 KM

STRATEGIA
NUTRIZIONALE



-60'

1 busta
TENBOTA! Plus
in 500 ml di acqua

PRIMA



-15'

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

0 km



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



10 km

1 **DONCA!**



20 km

1 **RAZZI!**



30 km

1 **DONCA!**



40 km

1 **RAZZI!**

50 km



entro 30' dal termine

1 busta
AISAM! Plus
in 500 ml di acqua
+
5 cpr
LA PORBIA!!

DOPO