

RUNNING 6 ore

CONSIGLIATO DA STEFANO EMMA, CAMPIONE ITALIANO

STRATEGIA
NUTRIZIONALE



-60'

1 busta
TENBOTA! Plus
in 500 ml di acqua

PRIMA



-15'

1 DONCA!
+
1 RAZZI!

0



1h

1 DONCA!

1 RAZZI!

2h

1 DONCA!

1 RAZZI!

3h

4h

1 DONCA!

5h

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



6



entro 30' dal termine

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

DURANTE

DOPO