TRIATHLON OLIMPICO

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

STRATEGIA NUTRIZIONALE

mtbnëss

RICERCA E INTEGRAZIONE



























-60’	-15’		20 km		7 km
1 busta **AISAM!** + 1 busta **TENBOTA!** in 500 ml di acqua	**1 ACIÒ! + 1 RAZZ! + 4 CPR LA PORBIA!!**	**1 ACIÒ! + 1 RAZZ! + 4 CPR LA PORBIA!!**	**1 ACIÒ!**	**1 ACIÒ! + 1 RAZZ! + 4 CPR LA PORBIA!!**	**1 ACIÒ!**
PRIMA DELLA FRAZIONE DI NUOTO		**PRIMA** DELLA FRAZIONE IN BICI	**DURANTE** LA FRAZIONE IN BICI	**PRIMA** DELLA FRAZIONE DI CORSA	**DURANTE** LA FRAZIONE DI CORSA