



VERPFLEGUNGSPLAN

WINFORCE® X cyclotour
du léman

VOR DEM START

Cyclotour du Léman



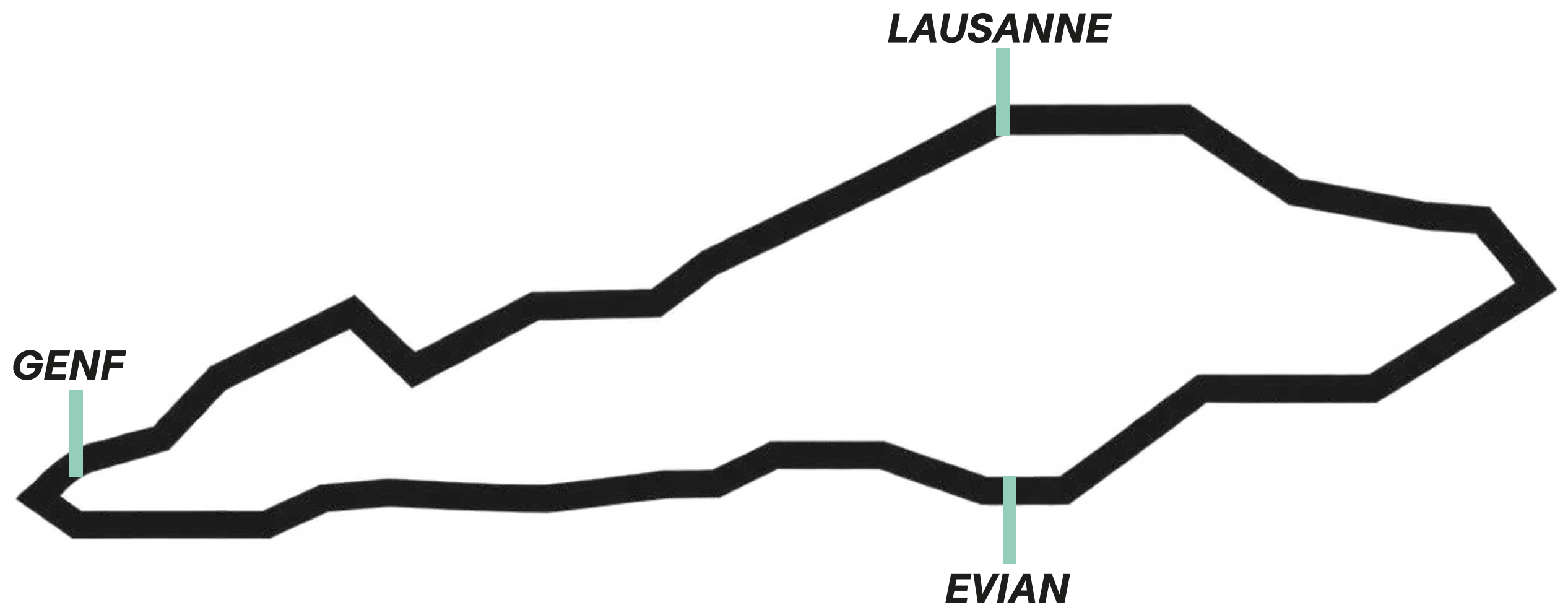
In den letzten Stunden vor dem Start gilt: wenig Ballaststoffe, wenig Protein, dafür leicht verdauliche Kohlenhydrate.

Unser Tipp: Etwa 2 Stunden vor dem Start einen Bidon CARBO BASIC PLUS trinken. Rund 30 Minuten vor dem Start einen OAT BITE nehmen.

1 x CARBO BASIC PLUS = 60 g Kohlenhydrate

1 x OAT BITE = 38 g Kohlenhydrate

AUF DER STRECKE



ZIEL: 80 – 100 G KOHLENHYDRATE PRO STUNDE

WINFORCE Produkte sind kombinierbar, ohne Kompromisse bei der Verträglichkeit. Die Basis bildet CARBO BASIC PLUS. Gels und Riegel lassen sich flexibel ergänzen.

1 x CARBO BASIC PLUS = 60 g Kohlenhydrate

1 x ULTRA ENERGY = 14 g Kohlenhydrate

1 x HYDRO ENERGY = 23 g Kohlenhydrate

1 x FAST ENERGY = 42 g Kohlenhydrate

1 x OAT BITE = 23 g Kohlenhydrate



SCHLUSSSPURT



Wenn Konzentration oder Muskeln in der Schlussphase nachlassen, braucht es einen gezielten Impuls.

1 x BOOSTER = 200 mg Koffein

1 x FLAMME ROUGE = 200 mg Koffein, 1'000 mg L-Citrullin, 500 mg L-Arginin

ZUR ERHOLUNG



Zur Erholung empfehlen wir, die Kohlenhydratspeicher rasch wieder aufzufüllen und ausreichend Protein aufzunehmen. Beides sollte innerhalb von 30 Minuten nach der Belastung erfolgen.

1 x ISOTONE = 23 g Kohlenhydrate

1 x RECOVERY PROTEIN = 25 g Protein

**ERFAHRE MEHR UNTER
WINFORCE.COM**

