

MARCHA CICLOTURISTA

Suelen oscilar entre los 100 y 200 km. En todas ellas la hidratación y alimentación en los días anteriores y previa al inicio de la prueba son fundamentales.

Durante décadas nos hemos dedicado a fabricar complementos alimenticios para deportistas. Nuestros equipos de I+D desarrollan productos que representan lo último en alimentación para deportistas y, por supuesto, siempre con la garantía de estar libres de DOPAJE.



Por hora de ejercicio



4 semanas antes de la prueba

Salida

Meta



Antes

Cena del día anterior: comida baja en fibra y grasa, rica en hidratos de carbono

PRE-TRAINING STORM:
Potencia el rendimiento de tus entrenamientos y competiciones y retrasa la fatiga. Con taurina, BCAAs, cafeína y beta alanina



Durante

Bebe 150 ml de iso carbo cada 15 minutos.

Consumo hasta 60 g de carbohidratos por hora

ISO CARBO
Hidratación óptima con un extra de energía. Con Amilopectina, Palatinosa™ y polímeros de glucosa. Con electrolitos, sales minerales y vitaminas.

ENERGY JELLY BAR
Ingredientes naturales que proporcionan energía. Con BCAA, taurina, arginina y electrolitos. Con un 10% de pulpa de fruta.

SALT CAPS
Optimiza la hidratación y la reposición de minerales en la práctica deportiva. Combinación de minerales que te ayuda a mantener el rendimiento. Con un aporte extra de vitaminas D y B1.



Después

500 ml Total Recovery (al finalizar)
500 ml Iso Carbo (30 min después)
500 ml Iso Carbo (60 min después)
1 Salt Caps
1 Anti OX9

TOTAL RECOVERY
Fórmula avanzada para maximizar la recuperación después del entrenamiento. En deportes de resistencia minimiza el daño muscular.