

Ultra Triathlon Nutrition

Pre

- Carbo Loader

Swim

- Competition
- Energy Plus Gels

Bike

- Competition mit Maltodextrin
- Long Energy
- Salty Nuts Riegel
- Ultra Pro alle 4 Std.

Run

- Long Energy mit Maltodextrin
- Cola / Wasser
- Salty Nuts Riegel
- Ultra Pro alle 3-4 Std.

