

TANKEN VOOR EEN MOUNTAINBIKE MARATHON



VOOR

- 10 à 12 gr / kg koolhydraten
- Voldoende hydrateren
- Consumeer (vezelarm) koolhydraatrijk voedsel
- Wijk niet te veel af van je dagelijkse gewoontes

TIJDENS

- 500ml vocht elk uur
- 60-90gr koolhydraten elk uur
- WCUP ENERGY BAR of energiegel
- WCUP RED EXPLOSION elke 30 -60 min.
- Drink minstens 150ml WCUP SPORTS DRINK
- Drink WCUP LONG DISTANCE SPORTS DRINK

NA

- Een recovery shake
- Consumeer binnen de eerste 30 minuten na de wedstrijd een WCUP RECOVERY SHAKE.
- Optimale ratio koolhydraten - eiwitten met extra toevoeging van BCAA's zorgen voor herstel na duursport.

