

Maxim

tävlings-/träningsspaket.

Maxims förslag på förberedelse – 4 dagars laddning före loppet

PAKETINNEHÅLL:

- 1 Maxim Carboloader 500 g (burk)
- 1 Maxim Electrolyte 480 g (burk)
- 4 Energy Bars
- 2 Gel 100 g (3 – 4 portioner)



3 Dagar före tävlingsdag

Förmiddag:

3 skopor* Maxim Carboloader blandat i 75 cl vatten.

Eftermiddag:

3 skopor* Maxim Carboloader blandat i 75 cl vatten.

Dessutom 1 Maxim Energy Bar mellan de ordinarie måltiderna.

Tävlingsdag

3 skopor* Maxim Carboloader blandat i 75 cl vatten.

2 – 3 tim innan start:

2 – 3 skopor* Maxim Electrolyte blandat i 75 cl vatten.

I anslutning till det 1 Maxim Energy Bar.

*Beroende på temperatur anpassas antalet skopor Carboloader och Electrolyte. Varmt väder - fler skopor.

**Tips för
uppladdning!**

Fylla på

Under loppet: Börja dricka så tidigt som möjligt, ta gärna vatten i början för att sedan övergå till Maxim Electrolyte (sportdryck). Tänk på att du i snitt svettas 1 – 2 liter per timme under tävling och att prestationsförmågan går ned snabbt om du inte fyller på med vätska. Maxim Gel används inför loppets/träningens slutskede när kroppen snabbt behöver extra energi.

Lycka till!

Mer info om produkter och
träningstips hittar du på
maxim.se

