План питания на IRONSTAR 113

Положить в транзитную зону до старта:

T1 (закрепить на велосипеде) - 3 SiS Isotonic gels + 2 SiS Go Gels + Electrolytes. 2 бутылки с напитком SiS Go Electrolyte Drink. 1 SiS Go Energy Bar (обязательно распечатать упаковку сверху!) **T2 (в пакет RUN)** - SiS Isotonic gels + SiS Go Gels with Electrolytes + SiS Go Gels + Caffein. Можно подготовить легкую поясную беговую сумку или просто положить гели под стартовый костюм, начиная беговой этап.

Триатлон	за 48 часов	за 2-2.5 часа	за 1 час	плавание	вело	бег	сразу после	до 2-3х часов после	на ночь после
IRONSTAR 113	Длинные углеводы, нежирная белковая еда, SiS Go Energy Drink + SiS Go Energy Bar	200 -250 мл горячей воды, небольшие порции - каша, паста, тосты с джемом, медом. Не рекомендуется пить кофе или чай.	SiS Go Electrolyte Drink 150-200мл + SiS Go Energy Bar	нет	SiS Go Isotonic Gel сразу после старта велоэтапа. Потом через каждые 20-30 минут комбинировать SiS Go Isotonic Gel SiS Go Energy + Electrolyte Gel (по схеме 2+1). Последний гель на вело за 5 мин до окончания этапа. Дополнительно 1 SiS Go Energy Bar небольшими кусочками в середине дистанции. Пить по 1-2 глотку каждые 10 мин - SiS Go Electrolyte Drink (0,5-0,8 л/час)	SiS Go Isotonic Gel на 4-м км после начала , SiS Go Isotonic Gel SiS Go Energy + Electrolyte Gel - на 9 км , SiS Go Isotonic Gel SiS Go Energy + Caffein Gel - на 15 км. На каждом пункте питания пить по 2 глотка воды или изотоника. После 14-15го км можно пить колу.	SiS REGO Rapid Recovery/Whey 20/REGO Protein Bar + вода, изотоник, кола до 1 л. Хорошо поесть пасты, курицы, овощей, фруктов, мороженого	Обычное питание + SiS Go Electrolyte Drink или вода 1-1,5л	SiS REGO Rapid Recovery/ Whey 20/REGO Protein Bar