

Praktisk guide till hur du laddar på bästa sätt och presterar som en T-Rex!



+



=



STEG 1.

Sista 3 dagarna innan loppet

Fm: 2 skopor mellan frukost och lunch.

Em: 2 skopor mellan lunch och middag.

Valfri mängd vatten, förslagsvis 5-7dl för bäst smak.



STEG 2.

Innan start på tävlingsdagen

3h innan:

Frukost t.ex. normalportion gröt med mycket frukt och bär.
Nyttiga kolhydrater!

1h innan:

1 skopa Umara Sport i 2-3dl vätska +
1 skopa Umara Intend i ca 3dl vätska.

Undvik: Fett och protein som tar tid att bryta ner. Dessa är utmärkta i en balanserad kost men kan störa magen på racedagen!

Bonustips: Tävlrar du på natten?

Tag då 2 skopor i 5 dl vätska 1,5 timme innan. Då är du så nära optimalt laddad du kan utefter förutsättningarna. Sömn är viktigt så gå upp så sent du kan och var klar.

STEG 3.

Under Vätternrundan

Varje timme: 2-2,5 skopor/flaska och blanda i 0,5-1 litersflaskor.

Bonustips: Är det väldigt kallt, eller att du inte kan byta flaskor, så går det att blanda upp till 5 skopor i varje 500ml-flaska. Då räcker flaskan i 2h. Vår sportdryck löser sig bra även så här hårt koncentrerad.

Du hittar laddningspaketet på
www.umarasports.com

Avslutande bonustips

Koffein. Koffein bör tas före loppet och sedan efter ca 4-5h för bäst effekt. Umara Intend 1 dos 1h innan loppet och sedan 2st koffeintabletter från apoteket (100mg styck) efter 4-5h.

Du kan även blanda Intend & Sport tillsammans i sista dosen inför start. Den dosen blir då ganska söt, men om det är effekten du vill ha ut så fungerar detta lysande.

Gel och Bars. Har du behov av gel och bars bör de tas i början på loppet, och inte slutet. Detta då stora mängder kolhydrater utan vätska kan störa magen så sent in i loppet.

Kom ihåg att testa upplägget innan tävlingsdagen. En runda på 1-3h räcker gott som utvärdering.

Stort lycka till med din prestation, kör hårt önskar Tommy & Simon