

# KARLŮV BĚH 1 + 1 ZDARMA



**NEBO**



## **DOPORUČENÍ:**

- První Sport gel 25ml vypít 15 minut před startem
- Další Sport gel 25ml každou hodinu na trati
- Příchuť: pomeranč, cola, citron, citrus s kofeinem
- Postupně uvolňující se energie s BCAA

## **DOPORUČENÍ:**

- Enervitene 60 ml vypít cca 30minut před cílem
- Příchuť: pomeranč
- Rychlá energie na posledních cca 30minut závodu