

# MEZZA MARATONA STRATEGIA DI GARA



KM 0 5 10 13 18 20 21

PRIMA

DURANTE

DOPO



15/20 MIN. PRIMA DI PARTIRE  
1 FLACONE DI POWERFLUX



PERFORMANCE SETE O ACQUA  
(ad ogni ristoro)



(ENTRO 30')

1 BUSTA DI RECUPERO EXTREME  
(in 200 ml di acqua)

Il piano di integrazione suggerito è da considerarsi un'indicazione e può essere adattato alle esigenze personali. Per una pianificazione ottimale dell'integrazione sarebbe opportuno tenere in considerazione le reali esigenze, il grado di allenamento, i tempi abituali e la velocità di corsa. Assumere liquidi con regolarità in prossimità dei ristori.

## INDICAZIONI GENERALI PER UN'OTTIMALE GESTIONE DELL'INTEGRAZIONE

- Bevi con regolarità lungo il percorso, bastano piccoli sorsi ad ogni ristoro
  - Assumi un gel energetico ogni 7-10Km o in base alle sensazioni. Inizia sempre con **Super Dextrin Gel**, poi passa a **MaltoShot Endurance**, poi utilizza **Energia Rapida Professional**. Prima utilizza i prodotti senza caffeina, poi quelli più stimolanti con caffeina.
- Sul finale puoi scegliere **Super Dextrin Boost** oppure **Energia Rapida +**

**Idratazione ed energia PRE GARA:** utilizza **Pre Gara Endurance** e **Super Dextrin** in combinazione. In circa 300ml di acqua (mezza borraccia) metti 1 bst di Pre Gara e 1 misurino di Super Dextrin, poi sorseggia a partire da circa 20-30 min prima dello start.

## NEI GIORNI PRECEDENTI, COME OTTIMIZZARE IL RENDIMENTO DELL'ORGANISMO

- **FL100 Sport** a partire da almeno 10-12 giorni prima (2cps mattino + 2cps pranzo + 2cps sera)
  - **Ramtech** (BCAA) a partire da almeno 8-10 giorni prima => 2 cpr dopo allenamento + 3 cpr la sera circa 1 ora prima di andare a dormire.
  - **Recupero** (o **Recupero Extreme**) da usare alla fine degli allenamenti. Usa Recupero Extreme se hai fatto dei lunghi.
- È bene assumere questi prodotti entro 30 minuti dal termine degli allenamenti. In caso di allenamenti molto lunghi e continuativi è possibile aggiungere 4-5g di **Glutamina** alle speciali formulazioni studiate per favorire il recupero

## SPECIALI ESIGENZE DEL PODISTA

- Gambe doloranti che faticano a recuperare => **HMB plus**
- Necessità di essere più reattivo negli scatti e in salita => **Creatina**
- Problemi di resistenza e tenuta energetica => **Carnitina Extra**
- Difficoltà ad andare a regime, a mantenere ritmi elevati e potenze esplosive => **Arginina Active Power**
- Contrastare i crampi => **Magnesio Liquido** a partire da 6-8 giorni prima della gara
- Aumentare la tolleranza a Sforzi Intensi: **Beta-Alanina**, a partire da 12-15 giorni prima della gara

Nota: il piano di integrazione suggerito è da considerarsi una semplice indicazione per il migliore utilizzo dei prodotti. I prodotti possono essere utilizzati anche seguendo modalità differenti e possono essere adattati alle esigenze personali. Per una pianificazione ottimale dell'integrazione, ed eventualmente dell'alimentazione, sarebbe opportuno rivolgersi ad un professionista (nutrizionista, medico dello sport, dietologo, o personale autorizzato) e tenere in considerazione le esigenze specifiche, il grado di allenamento, i tempi abituali, la velocità di corsa ed eventuali altri fattori specifici di ogni tipologia di sport