

# ТРИАТЛОН

3,8 км

180 км

42,2 км

# 226

## Пакет питания

Также известная как «полный», «классическая дистанция» или «140.6» (по числу преодолеваемых миль), "Ironman" «Железный человек». Российским аналогом формата «140.6» является «226», названный по тому же принципу, что и за рубежом. Согласно правилам ITU (в России ФТР) в триатлоне длинными называются дистанции «113» и «226».

### До старта

#### 1. УЖИН НАКАНУНЕ СТАРТА

1.2 гр углеводов на кг тела. На десерт можно добавить небольшое количество углеводов. В качестве напитка можно использовать свежавыжатый сок, воду или **SiS Go Electro-lite Drink** 40 гр. разведенный на 500 мл воды.

#### 2. ЗАВТРАК

(2.5-3 часа до старта)- от 1.5 до 3 гр. углеводов на кг тела. Можно дополнить небольшим количеством протеинов. В качестве напитков употреблять 200-250 мл горячей воды (подсластить по желанию). Не рекомендуется пить кофе или чай.

#### 3. ЗА 30—90 МИНУТ ДО СТАРТА

**SiS Go Electrolyte Drink** — 150-200мл.

### Закрепить на раме велосипеда

**SiS Go Isotonic Energy Gel** — 8-9 шт в бутылке  
**SiS Go Energy + Electrolyte Gel** — 2 шт  
**SiS Go Electrolyte Drink** — 2 бачка по 750 мл  
**SiS Go Energy Mini Bar** — 1 шт

### ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 1

**SiS Go Electrolyte Drink** (2-3 л) пить по 1-2 глотка каждые 10-15 минут и после батончиков **SiS Go Energy Mini Bar**.

#### 4. СРАЗУ ПОСЛЕ РАЗГОНА



**SiS Go Energy + Electrolyte Gel**  
**7. 75-80 КМ**



**SiS Go Energy Gel**  
**9. НА СТАРТЕ**



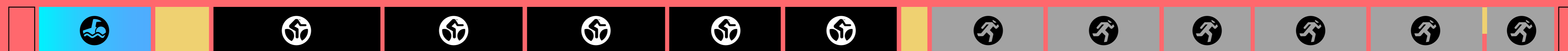
**SiS Go Isotonic Energy Gel**  
**11. 12 КМ ДИСТАНЦИИ**



**SiS Go Energy + Caffeine Gel 75 mg**  
**13. 26 КМ ДИСТАНЦИИ**



**ФИНИШ**



**СТАРТ**  
(1,93км)  
плавание



**SiS Go Isotonic Energy Gel**— 8-9 шт  
 Перелить в мягкую бутылку (попробовать текучесть до старта) Сразу после сартавелозтапа сделать глоток геля, потом каждые 25-30 минут, рассчитав равномерно на всю дистанцию



**8. 175 КМ**  
**SiS Go Energy + Electrolyte Gel**



### ТРАНЗИТНАЯ ЗОНА 2

Положить в пакет организаторов, или около кроссовок, или в поясную сумку:  
**SiS Go Energy Gel** — 2 шт  
**SiS Go Electrolyte Gel** — 2 шт  
**SiS Go Energy + Caffeine Gel** — 2 шт



**10. 5 КМ ДИСТАНЦИИ**  
**SiS Go Energy + Electrolyte Gel**



**12. 19 КМ ДИСТАНЦИИ**  
**SiS Go Energy + Electrolyte Gel**



**10. МОЖНО ПИТЬ КОЛУ**



Рекомендуем после финиша в течении 30 минут принять **SiS Rejo Rapid Recovery** 50 гр. разведенный на 500 мл. воды или **SiS Protein Bar**. В течении 3-5 часов после финиша выпить **SiS Go Electrolyte** (0.5 - 0.8 л. в час) для восстановления гидратации организма

\*На каждом пункте питания или каждые 15-20 минут рекомендуется пить по 1-2 глотка воды.