

ПОЛУМАРАФОН

 **21,1** КМ

Пакет питания

Крупнейший полумарафон России. Примите участие в масштабном беговом празднике страны и пробегите полумарафон по центральным улицам столицы.

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 свежевыжатый 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.



*На каждом пункте питания или каждые 16-20 минут рекомендуется пить по 1-2 глотка чистой воды.



Рекомендуем после финиша в течении 30 минут принять **SiS Rego 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