

# ТРИАТЛОН

 **1,5** км

 **40** км

 **10** км

## ОЛИМПИЙСКАЯ ДИСТАНЦИЯ

### Пакет питания

Также известна как «международная дистанция», «стандартная дистанция» или «короткая дистанция». Входит в программу Олимпийских игр.

### 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.

