

Stora Maximpaketet för Vasaloppet

Ladda:

1 burk 500 g Maxim Original Carboloader

(60 g / 1 skopa)

Jfr. 1 port pasta eller 3 port. gröt = 1 port.påse)



Schema:

- 3 dagar före: 2x60 g Maxim Original Carboloader
- 1 och 2 dagar före 2x60 g Maxim Original Carboloader
- Kvällen före: 60 g Maxim Original Carboloader
- Morgon tävlingsdag: 60 g Maxim Original
- På väg till start: **60 g Maxim Electrolyte**
- En flaska att ta med: 60 g Maxim Electrolyte (Eller att dricka direkt vid målgång)

Fylla på:

- Under loppet: (4 Maxim energy bars)
- 2 Maxim gel á 100 g (3- 4 portioner/ styck)



Återhämta :

- Direkt vid målgång: 1 Maxim Recoverybar



Pris 390 (ord 440) :-

Sportpåse på köpet(gäller så långt lagret räcker)

Allmänt:

60 gram Maxim Original = 3 skopor – väger du mer än 80 kg kan du gå upp till 4 skopor. Blanda med 60-75 cl. vatten. Gelen delar du upp på 3-4 tillfällen sista 1-1,5 timme. Den andra har du som reserv om du skulle börja krokna. Ta då hälften. Efter 1-2 minuter är du tillbaka igen. Barerna delar du upp i småbitar och stoppar i munnen så snart du har en lite utförslopa eller "lite lugnare." Ca 1/2 bar per timme är ett bra tillskott om du stannar vid kontrollerna.



Lilla Maximpaketet för Vasaloppet

Ladda:

1 burk 500 g Maxim Original Carboloader

(60 g / 1 skopa)

Jfr. 1 port pasta eller 3 port. gröt = 1 port.påse)



Schema:

- Kvällen före: 60 g Maxim Original Carboloader
- Morgon tävlingsdag: 60 g Maxim Original Carboloader
- På väg till start: **60 g Maxim Electrolyte**
- En flaska att ta med: 60g Maxim Electrolyte (Eller att dricka direkt vid målgång)

Fylla på:

- Under loppet: **4 Maxim energy bars**
- **2 Maxim Gel**



Återhämta :

- Direkt vid målgång: **1 Maxim Recoverybar**

Pris 300 (ordinarie 340) :-

Sportpåse på köpet (gäller så långt lagret räcker)



Allmänt:

60 gram Maxim Original = 3 skopor. Blanda med 60-75 cl. vatten. Gelen delar du upp på 3-4 tillfällen sista 1-1,5 timme. Den andra har du som reserv om du skulle börja krokna. Ta då hälften. Efter 1-2 minuter är du tillbaka igen. Barerna delar du upp i småbitar och stoppar i munnen så snart du har en lite utförlöpa eller "lite lugnare." Ca ½ bar per timme är ett bra tillskott om du stannar vid kontrollerna.

- Du vet väl att du bör tillföra ca 1g kolhydrater / kg kroppsvikt och timme under hårt arbete för att hålla hela vägen och inte "åka i vägen".

www.maxim.se / kundtjänst 08 586 150 01

