

Schwimmen >90 Min

Eine Ausdauerschwimmeinheit von mehr als 90 Minuten mit einem angemessenen Aufwärmen, Serien mit unterschiedlichen Intensitäten und Belastungen sowie einem Cool-down.

Platziere den Drink Mix in Reichweite des Beckens und trinke während der Pausen oder zwischen den Serien kleine Schlucke, um eine konstante Flüssigkeits- und Energiezufuhr sicherzustellen.

VOR DEM TRAINING

1-4 STUNDEN DAVOR



1 x Solid 160 or
1 x Drink Mix 160

WÄHREND DES SCHWIMMENS



1 x Drink Mix 320