

WINFORCE[®]
 + Swiss Premium Nutrition
 Sportsdrikke for vinnere

Team
United
BAKERIES

Slik tar du ny rekord i Birkebeinerrittet med Winforce!

Team United Bakeries gir deg tipsene!

Start dagen med en god frokost. Start oppvarmingen 45 min. før start og drikk vann inntil starten.

15 min før start

3 spiseskjeer med Winforce Power Pro blandet med vann.

Under rittet

Drikk 0,5-1 liter av sportsdrikken Winforce Carbo Basic Plus i timen, med inntak hvert 20 minutt (for mange vil en Camelback være lurt). Dette gir deg nok væske og sørger for etterfylling av viktige salter og mineraler du trenger.

Det spesielle med Winforce Carbo Basic Plus er at den gir JEVN energi gjennom rittet grunnet de langkjadede karbohydratene som er i drikkeblandingen. Etter 1,5 t spiser du 1-2 Winforce Ultra Energy Complex i timen. Dette er en kjempegod kokosblandingmasse som gir deg videre påfyll av langvarig energi. Winforce Carbo Basic Plus og Winforce Ultra Energy

Complex er all næring og drikk vi i Team United Bakeries bruker under rittet! Alle Winforce-produktene er helt naturlige og ingen av oss opplever noe som helst magetrøbbel. Dette er noe av det som gjør Winforce unikt.

Etter rittet

For maksimal restitusjon, ta umiddelbart etter målgang en flaske med 3 spiseskjeer Winforce Power Pro blandet med vann eller melk.

Hvordan disponere rittet best mulig

Start i et fornuftig tempo i din egen fart, slik at du ikke pådrar deg stive bein i bakkene opp til Skramstadsetra. Tenk at du skal holde denne farten over en lengre periode med en lett tråkkfrekvens.

Pass på i utforkjøringene mellom Skramstadsetra og Bringbusætra og hold blikket løftet fremover for å finne raske og trygge linjer. I det lange motpartiet forbi Kvarstadsetra til Storåsen gjøres det

meste av rittet og det er viktig at du er fokusert og holder et godt tempo hele veien. Ved lite væskeinntak i rittet kan prestasjonen reduseres med inntil 10 %. Det er derfor viktig at du får i deg nok Winforce Carbo Basic Plus og Winforce Ultra Energy Complex. Da opprettholder du væskebalansen og får du nok energi hele veien til mål! Ned fra Storåsen mot mål gjelder det å holde høy fart på de lette partiene og jobbe teknisk på sykkelen i utforkjøringene. Husk at Power Pro skal drikkes så fort som mulig etter målgang (gjærne innen 5 minutter). Det vil bidra til bedre restitusjon slik at du kommer deg fortere etter belastningen. **Lykke til!**

Rune Høydahl, sportssjef i Team United Bakeries. Vinner av 10 verdenscupritt, 7 x Birken og Norseman.

CARBO BASIC^{PLUS}

For aktiviteter over 2 timer



Langkjadede karbohydrater som gir jevn energi

- For høyintensive og langvarige belastninger over 2 timer
- Unngå mageproblemer - lett fordøyelig
- Sportsdrikke (pulver) med langkjadede karbohydrater og elektrolytter

ULTRA ENERGY^{COMPLEX}

For aktiviteter over 2 timer



Energikonsentrat med karbohydrater og vegetabiliske oljer

- Inneholder fett som gir energi etter 2 timer
- Proteinkilde av høy biologisk verdi
- Unngå mageproblemer - inneholder ingen laktose eller aspartam

POWER PRO

Restitusjon - rett etter trening



Meget rask restitusjon etter intens fysisk trening

- Med 4 viktige naturlige proteinkilder
- Proteinenes aminosyrer blir frigitt og absorbert på forskjellige tidspunkt
- Protein restitusjonsdrikk (pulver) med peptider

