

# ENERVIT výživové plány na závody série SkiTour

Na letošní seriál SkiTour jsme jako novinku zpracovali **5 výživových strategií** rozdělených dle délky trvání výkonu:

**SkiTour výživový plán 3 hodiny**

**Doporučuji / Recommend:**

- ENERVIT P16 Sport
- ENERVIT G sport 15 g sáček
- ENERVIT Power Sport compaction
- ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Balíček obsahuje / Contains:**

- 2x ENERVIT P16 Sport
- 1x ENERVIT G sport 15 g sáček
- 1x ENERVIT Power Sport compaction
- 1x ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Lišeřtíte 100 Kč**

**Zvýhodněná cena: 350 Kč**

**Hodnota balíčku je 478 Kč**

**3 hodiny**

**start** 60-120 před **BĚHEM / DURING** 0:45-0:50 1:30-1:40 2:15-2:30 **PO / AFTER** ihned po cíli

[výživová strategie na 3 hodinový výkon](#)

**SkiTour výživový plán 3,5 hodiny**

**Doporučuji / Recommend:**

- ENERVIT P16 Sport
- ENERVIT G sport 15 g sáček
- ENERVIT Power Sport compaction
- ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Balíček obsahuje / Contains:**

- 2x ENERVIT P16 Sport
- 1x ENERVIT G sport 15 g sáček
- 1x ENERVIT Power Sport compaction
- 1x ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Lišeřtíte 100 Kč**

**Zvýhodněná cena: 400 Kč**

**Hodnota balíčku je 569 Kč**

**3,5 hodiny**

**start** 60-120 před **BĚHEM / DURING** 0:40-0:45 1:20-1:30 2:10-2:20 2:45-2:55 **PO / AFTER** ihned po cíli

[balíček pro ty, kdo pojedou 3,5 hodiny](#)

**SkiTour výživový plán UNIVERSAL 4 hodiny**

**Doporučuji / Recommend:**

- ENERVIT P16 Sport
- ENERVIT G sport 15 g sáček
- ENERVIT Power Sport compaction
- ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Balíček obsahuje / Contains:**

- 2x ENERVIT P16 Sport
- 1x ENERVIT G sport 15 g sáček
- 1x ENERVIT Power Sport compaction
- 1x ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Lišeřtíte 100 Kč**

**Zvýhodněná cena: 450 Kč**

**Hodnota balíčku je 618 Kč**

**UNIVERSAL 4 hodiny**

**start** 60-120 před **BĚHEM / DURING** 0:40-0:45 1:20-1:30 2:10-2:20 2:45-2:55 3:15-3:30 **PO / AFTER** ihned po cíli

[UNIVERSAL balíček na 4 hodinový výkon \(když nevíte, berte tohle\)](#)

**SkiTour výživový plán 4,5 hodiny**

**Doporučuji / Recommend:**

- ENERVIT P16 Sport
- ENERVIT G sport 15 g sáček
- ENERVIT Power Sport compaction
- ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Balíček obsahuje / Contains:**

- 2x ENERVIT P16 Sport
- 1x ENERVIT G sport 15 g sáček
- 1x ENERVIT Power Sport compaction
- 1x ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Lišeřtíte 100 Kč**

**Zvýhodněná cena: 500 Kč**

**Hodnota balíčku je 667 Kč**

**4,5 hodiny**

**start** 60-120 před **BĚHEM / DURING** 0:35-0:40 1:15-1:25 2:00-2:10 2:45-2:55 3:40-3:50 3:55-4:00 **PO / AFTER** ihned po cíli

[dostatek energie na 4,5 hodinový závod](#)

**SkiTour výživový plán 5 hodin**

**Doporučuji / Recommend:**

- ENERVIT P16 Sport
- ENERVIT G sport 15 g sáček
- ENERVIT Power Sport compaction
- ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Balíček obsahuje / Contains:**

- 2x ENERVIT P16 Sport
- 1x ENERVIT G sport 15 g sáček
- 1x ENERVIT Power Sport compaction
- 1x ENERVIT R2 sport 10 g sáček

**Lišeřtíte 100 Kč**

**Zvýhodněná cena: 550 Kč**

**Hodnota balíčku je 719 Kč**

**5 hodin**

**start** 60-120 před **BĚHEM / DURING** 0:35-0:40 1:15-1:25 1:55-2:05 2:35-2:45 3:15-3:25 3:50-3:55 4:25-4:30 **PO / AFTER** ihned po cíli

[energie pro ty, kdo pojedete 5 hodin](#)

## **Jak vám ENERVIT balíčky pomohou zlepšit výkon**

Ve vytrvalostních sportech se výkon zhoršuje především v důsledku špatné stravy před startem a z důvodu vyčerpání sacharidů uložených ve svalech, což je častý jev během závodu. Proto

[Enervit výživové plány](#) vhodnou skladbou produktů:

- před startem optimálně nastartují energetický metabolismus na vytrvalostní výkon
- po celou dobu závodu zajišťují dostatek energie ze sacharidů a maximálně tak přispívají k vašemu co nejlepšímu výsledku v závodě
- pomáhají šetřit svalový glykogen pro náročné fáze závodu
- ihned po závodu pomáhají tělu dostat se zpátky do pohody

## **Chcete se dozvědět více?**

Složení výživových plánů vychází ze studií a doporučení uvedených v seriálu „10 nejčastějších výživových hříchů vytrvalců“. Chcete-li se o výživě dozvědět netradičním a především praktickým způsobem více, přihlaste se k bezplatnému odběru nejčastějších výživových chyb vytrvalců [zde](#), abyste mohli efektů výživy využívat co nejvíce.