

# フルマラソンでのおススメの摂り方

スタート30分前



## IRON FORCE BAR

- ・クレアチン、タウリン、ビタミンB1、BCAAを配合！199kcalをチャージ
- ・リカバリーにもok

(スタート整列前)

オキシショットを使い慣れた方なら



## SPORTS OXYSHOT

- ・高濃度酸素を5～10mlチャージ
- ・楽なので突っ込みすぎに注意！

スタート10分前



## NO CRAMP or BCAA

- ・脚攣り対策が必要な方は是非
- ・ネガティブスプリット狙いならBCAA

スタート後45分



## SPORTS OXYSHOT

- ・だんだん疲労が出てくる頃に是非！
- ・脚も呼吸も楽になりますよ！
- ・5～10mlチャージ

スタート後50分

距離なら10km前後で



## BOOST 3種

- ・好きな味1本をチャージ
- ・高麗人参、プロポリス、ジンジャー等で疲労対策&滋養強壮

スタート後90分



## SPORTS OXYSHOT

- ・呼吸が、、、疲労物質が、、、飲めば解る!!
- ・5～10mlチャージ

スタート後100分



## BOOST 3種 or BCAA

- ・好きな味1本をチャージ
- ・BCAAなら連続でチャージ
- ・お腹の弱い人はBOOST 3種で

内臓疲労対策

OXYは45分毎に



## SPORTS OXYSHOT

- ・5～10mlチャージ
- ・苦しくなってきたらOXY頼みも良いかも！

ジェルは50分毎に



## BOOST 3種 or BCAA

- ・好きな味1本をチャージ
- ・BCAAなら連続でチャージ
- ・攻めたい人はBCAAがお勧め！

ゴールまで30分



## FINISH or NO CRAMP

- ・どちらかを食べてラストスパート！
- ・通称ラスキロなら、30分間ネガティブスプリット狙い！

あと

の所で