



STC&OXY マラソンでのおススメの摂り方

目安: 4~5時間

3日前~ 30分前 整列時 10km 20km ハーフ 30km 35km 37~38km ゴール後



MALTO DEXTRIN POWER

◎競技の3日前からスタートの3時間前までに摂取した、吸収が遅い炭水化物複合体が筋肉のグリコーゲンに蓄えられます。

◎レース中は、15~20分毎に一口ずつの摂取がお勧めです。



IRON FORCE BAR

◎クレアチン、タウリン、ビタミンB1、BCAAを配合！ エナジーチャージ

and, or



BCAA

◎中盤まで筋疲労を抑えたい方。
◎グルテンフリーなので、消化の為にエネルギー不要！



画像は 45mL

SPORTS OXYSHOT

◎ 5~10ml チャージ

初めて使う方は、突っ込みすぎに注意！



画像は 10mL



or



or



BOOST 3種中 お好きな味を1本

◎内臓疲労対策なら (レモン味はクエン酸+) 高麗人参+コーラエキス+プロポリス+ジンジャー配合

◎エネルギーもチャージ、血糖値スパイク&インシュリンショック予防



50分~1時間 毎

SPORTS OXYSHOT

酸素カプセルの液体版 心拍・疲労感・使えばわかるその凄さ



or



or



or



or



NO CRAMP

◎脚攣り対策! 電解質+Powergrape®
◎お腹が緩くなりにくい!
◎エネルギーもチャージ、血糖値スパイク&インシュリンショック予防



BCAA

◎ネガティブスプリット狙いなら
◎BCAA+クエン酸+ガラナ+朝鮮人参
◎エネルギーもチャージ、血糖値スパイク&インシュリンショック予防



50分~1時間 毎

50分~1時間 毎

開封後も8~10カ月は濃度を維持



NO CRAMP

◎脚攣り対策! 電解質+Powergrape®
◎お腹が緩くなりにくい!
◎エネルギーもチャージ、血糖値スパイク&インシュリンショック予防



BCAA

◎ネガティブスプリット狙いなら
◎BCAA+クエン酸+ガラナ+朝鮮人参
◎エネルギーもチャージ、血糖値スパイク&インシュリンショック予防



FINISH

◎ラストサポート
◎事前にエネルギーの補給が必須!



NO CRAMP

◎脚攣り対策なら
◎お腹が緩くなりにくい!
◎エネルギーチャージ



50分~1時間 毎



IRON FORCE BAR

◎クレアチン、タウリン、ビタミンB1、BCAAを配合!

明日の為にリカバリー!



PROTEIN BAR

◎プロテイン、Lシスチン、ビタミンB6、クエン酸、リンゴ酸を配合!