

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
 <p>MALTO DEXTRIN POWER</p> <p>◎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。</p> <p>◎レース中は、15～20分毎に一口ずつの摂取がお勧めです。</p>	 <p>IRON FORCE BAR</p> <p>◎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</p> <p>and, or</p>  <p>BCAA</p> <p>◎中盤まで筋疲労を抑えたい方。</p> <p>◎グルテンフリーなので、消化の為にエネルギー不要！</p>	 <p>SPORTS OXYSHOT</p> <p>◎ 5～10ml チャージ</p> <p>初めて使う方は、突っ込みすぎに注意！</p>	 <p>or</p>  <p>or</p>  <p>or</p> 	 <p>or</p>  <p>or</p>  <p>or</p> 	<p>NO CRAMP</p> <p>◎脚攣り対策！ 電解質+Powergrape®</p> <p>◎お腹が緩くなりにくい！</p> <p>◎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</p>	<p>BCAA</p> <p>◎ネガティブスプリット狙いなら</p> <p>◎BCAA+クエン酸+ガラナ+朝鮮人参</p> <p>◎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</p>	<p>FINISH</p> <p>◎ラストスパート</p> <p>◎事前にエネルギーの補給が必須！</p>	 <p>IRON FORCE BAR</p> <p>◎クレアチン、タウリン、ビタミンB1、BCAAを配合！</p>
		 <p>画像は 10mL</p>	 <p>50分～1時間 毎</p>	 <p>50分～1時間 毎</p>	 <p>50分～1時間 毎</p>	 <p>50分～1時間 毎</p>	 <p>PROTEIN BAR</p> <p>◎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！</p>	
			<p>BOOST 3種中 お好きな味を1本</p> <p>◎ブーストがかかります (レモン味はクエン酸+高麗人参+コーラエキス+プロポリス+ジンジャー配合で内臓疲労対策も！)</p> <p>◎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</p>					
			<p>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 開封後も8～10カ月は濃度を維持</p>					

つり対策なら



コレ！

後半の粘り 30km以降歩かない為



コレ！

ラスト30分 37-38km付近？



コレ！

糖質を残しておくことがポイントです。