



## Legendární Pražská 50 s výživou UMARA v kapse

Pražská 50 sice měří 50 km, ale kvůli náročnému profilu tratě přijíždějí závodníci do cíle postupně i několik hodin. Právě proto je klíčové myslet na průběžné doplňování energie – bez něj výkon rychle klesá.

Ve spolupráci s naším výživovým partnerem UMARA jsme pro vás připravili doporučení základních energetických balíčků podle délky vašeho výkonu. Každý závodník má jiné tempo, ale jedno mají všichni společné: energii je potřeba doplňovat průběžně.

Vyberte si při online registraci energetický balíček podle toho, kolik času strávíte na trati. V nabídce jsou balíčky v rozmezí od 1,5 do 4 hodin, které vám pokryjí energii během závodu. Svůj balíček si vyzvednete u stánku UMARA při vyzvednutí startovního čísla.





## UMARA balíček 1 (1:45 hodiny až 2:15 hodiny)

Základem je iontový nápoj U Sport (pomáhá doplňovat tekutiny a zároveň dodává základní dávku energie). Klíčovým zdrojem energie pro udržení výkonu jsou gely, dej si během závodu 2: jeden U Gel (30 g sacharidů) přibližně na 40. minutě a druhý cca 40 minut před cílem

Složení balíčku:

- o U Nitrate pro lepší okysličování svalů
- o iontový nápoj U Sport 1 sáček 100 g
- o energetický gel U Gel 2 ks

**Cena pro P50: 236 Kč**



**PRAŽSKÁ  
PADESÁTKA** 

 výživa  
naladěná  
na potřeby  
sportovců



## UMARA balíček 2 (2:16 – 2:45 hodiny)

Základem je iontový nápoj U Sport (pomáhá doplňovat tekutiny a zároveň dodává základní dávku energie). Kíčovým zdrojem energie pro udržení výkonu jsou gely, dej si během závodu 3: na 40. a 80. minutě, třetí gel cca 30-40 minut před cílem.

Sožení balíčku:

- o U Nitrate pro lepší okysličování svalů
- o iontový nápoj U Sport 2 sáčky á 100 g
- o energetický gel U Gel 3 ks

**Cena pro P50: 364 Kč**



**PRAŽSKÁ  
PADESÁTKA** 

 výživa  
naladěná  
na potřeby  
sportovců



## UMARA balíček 3 (2:46 – 3:15 hodiny)

Základem je iontový nápoj U Sport (pomáhá doplňovat tekutiny a zároveň dodává základní dávku energie), na 30. minutě energetické želé U Chew a energetický gel U Gel (30 g sacharidů) přibližně na: 80. minutě, 120. minutě a cca 30 min před cílem.

Složení balíčku:

- o U Nitrate pro lepší okysličování svalů
- o iontový nápoj U Sport 2 sáčky á 100 g
- o energetické želé U Chew 1 ks
- o energetický gel U Gel 3 ks

**Cena pro P50: 420 Kč**



**PRAŽSKÁ  
PADESÁTKA**

 výživa  
naladěná  
na potřeby  
sportovců  
**UMARA**



## UMARA balíček 4 (3:16 – 4 hodiny)

Základem je iontový nápoj U Sport (pomáhá doplňovat tekutiny a zároveň dodává základní dávku energie), na 30. a 70. minutě energetické želé U Chew, energetický gel U Gel (30 g sacharidů) přibližně na: 120. minutě, 160. minutě a cca 30 min před cílem

Složení balíčku:

- o U Nitrate pro lepší okysličování svalů
- o iontový nápoj U Sport 3 sáčky á 100 g
- o energetické želé U Chew 2 ks
- o energetický gel U Gel 3 ks

**Cena pro P50: 549 Kč**



**PRAŽSKÁ  
PADESÁTKA** 

 výživa  
naladěná  
na potřeby  
sportovců