



**STRATEGIA DI INTEGRAZIONE**

**LA PORTE E LE FINESTRE  
DI PIETRA**

[ethicsport.it](https://ethicsport.it)



# LE PORTE DI PIETRA-LUNGO

EthicSport

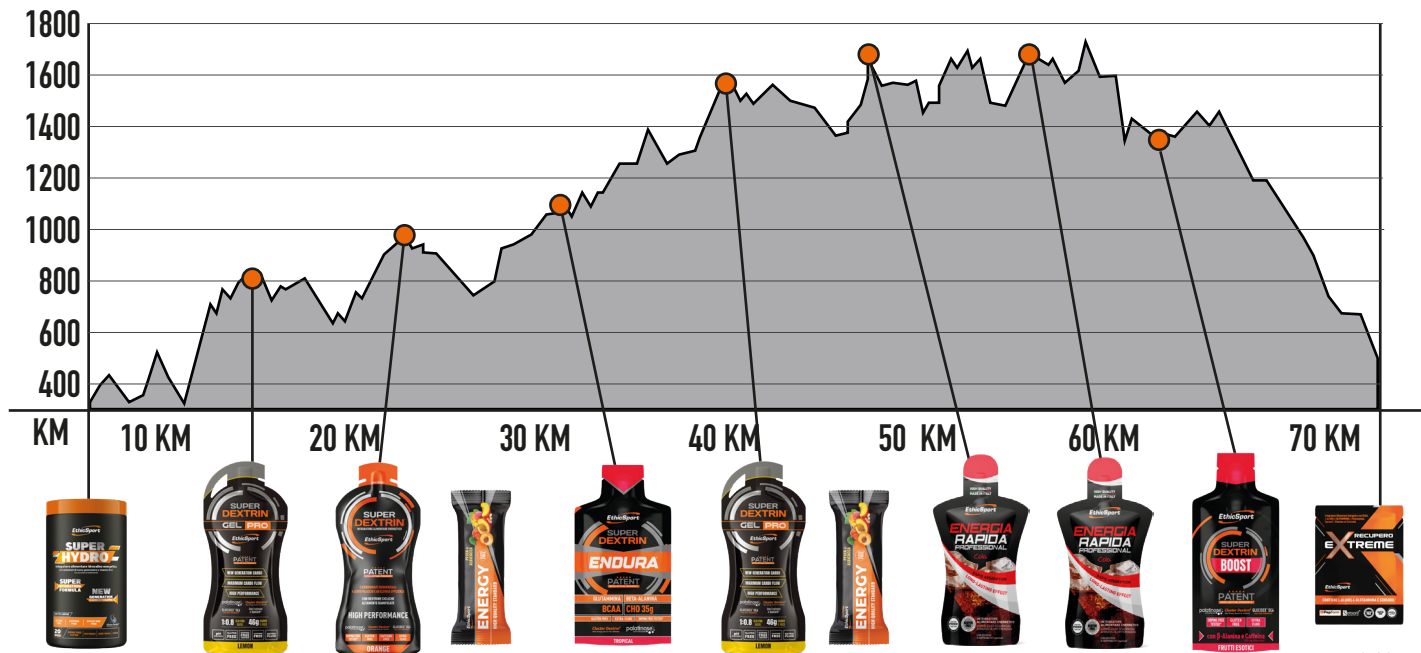


## GESTIONE IDRATAZIONE

Performance Sete o Super Hydro in borraccia da sorseggiare ogni 15-20 min

## GESTIONE ENERGIA

Super Dextrin in borraccia da sorseggiare ogni 15-20 min



10/15 MIN. PRIMA DI PARTIRE  
STARTER 1000

OPPURE

OPPURE

(ENTRO 30')  
1 BUSTA DI RECUPERO EXTREME  
(in 200 ml di acqua)

# LE FINESTRE DI PIETRA- MEDIO

EthicSport



## GESTIONE IDRATAZIONE

Performance Sete o Super Hydro in borraccia da sorseggiare ogni 15-20 min

## GESTIONE ENERGIA

Super Dextrin in borraccia da sorseggiare ogni 15-20 min

