

Rock it. Fuel

 = 1 Messlöffel (16 g)

Easy Run

0

Schnelle Intervalle

≤ 

Ausdauerlauf
(pro Stunde)

  +

Marathon
(pro Stunde)

   +

Direkt nach dem Training
(Mit einer hochwertigen
Proteinquelle)



Stellen Sie die Dosis schrittweise so ein, wie es für Sie passt.



Rock it.