

FOND Opbouw naar vlucht		
D1	HERBO CONDITION MIX + HERBO OMEGA OIL	
D2	HERBO CONDITION MIX + HERBO OMEGA OIL	
D3	HERBO CONDITION MIX + HERBO OMEGA OIL	
	Eten	Drinken
D4		
D5	OPTIMIX + HERBOCHOL PLUS	HERBOSOL + HERBO CMB OF HERBO MMK
D6	OPTIMIX + HERBOCHOL PLUS	HERBOSOL + HERBO CMB OF HERBO MMK 1X SUPERFLIGHT PIL
D7/inkorven	OPTIMIX + HERBOCHOL PLUS	HERBOSOL + HERBO CMB OF HERBO MMK 1X TOP PIL + GELE DRUPPEL

Bij thuiskomst		
	Eten	Drinken
Thuiskomst	HERBO OMEGA OIL + HERBO PROTEÏNE	HERBO RECOVER PLUS + HERBOSOL
D1	HERBO OMEGA OIL + HERBO PROTEÏNE	HERBO RECOVER PLUS + HERBOSOL
D2	GELE DRUPPEL	

In de tussenweek

Drinken: 4 dagen **HERBO MA** of **HERBOBEETS**, gevolgd door 3 dagen **HERBO ALR**.