

レース期の使用例

《短距離レース》

	帰還日	月	火	水	木	金	持寄り日
エ サ		②②ゼルオキシゲン + ⑬⑬オプティミックス + ⑳⑳フィクタスダイフ	⑤⑤BMT + ①①4-オリン	⑤⑤BMT + ⑫⑫オメガプラス	②②ゼルオキシゲン + ⑬⑬オプティミックス + ⑳⑳フィクタスダイフ		
飲 水	⑧⑧エレクトロフォル	⑥⑥バイオダイフ + ⑦⑦ブロンコフィット または ⑱⑱ティー	⑳⑳ビタダイフ	②②アミノビット		②②アミノビット + ⑳⑳ビタダイフ	⑳⑳ビタダイフ

《中距離レース》

	帰還日	月	火	水	木	金	持寄り日
エ サ		⑤⑤BMT + ⑬⑬オプティミックス + ⑳⑳フィクタスダイフ	⑤⑤BMT + ⑫⑫オメガプラス	②②ゼルオキシゲン + ⑬⑬オプティミックス + ⑳⑳フィクタスダイフ	⑬⑬オプティミックス + ⑯⑯レーストニック		
飲 水	⑧⑧エレクトロフォル	⑥⑥バイオダイフ + ⑦⑦ブロンコフィット または ⑱⑱ティー	⑳⑳ビタダイフ	⑥⑥バイオダイフ	②②アミノビット + ⑳⑳ビタダイフ	②②アミノビット + ⑳⑳ビタダイフ	⑳⑳ビタダイフ

《長距離レース》

前 週	日	月	火	水	木	金	土
エ サ	②②ゼルオキシゲン + ⑬⑬オプティミックス + ⑳⑳フィクタスダイフ	②②ゼルオキシゲン + ⑬⑬オプティミックス + ⑳⑳フィクタスダイフ	②②ゼルオキシゲン + ⑬⑬オプティミックス + ⑳⑳フィクタスダイフ	⑬⑬オプティミックス + ⑫⑫オメガプラス	⑤⑤BMT + ①①4-オリン	⑤⑤BMT + ①①4-オリン	⑬⑬オプティミックス + ⑫⑫オメガプラス
飲 水	⑧⑧エレクトロフォル	⑥⑥バイオダイフ + ⑦⑦ブロンコフィット または ⑱⑱ティー	⑥⑥バイオダイフ + ⑦⑦ブロンコフィット または ⑱⑱ティー	⑳⑳ビタダイフ	⑥⑥バイオダイフ	⑳⑳ビタダイフ	⑥⑥バイオダイフ
持寄り週	日	月	火	持寄り日			
エ サ	②②ゼルオキシゲン + ⑬⑬オプティミックス	⑬⑬オプティミックス + ⑯⑯レーストニック	⑬⑬オプティミックス + ⑯⑯レーストニック				
飲 水	②②アミノビット + ⑳⑳ビタダイフ	②②アミノビット + ⑳⑳ビタダイフ	②②アミノビット + ⑳⑳ビタダイフ				