

Supplementary Table S1. Preload physiological variable data.

		Before preload	30 min	60 min	85 min
Sports Drink	Heart rate (b·min ⁻¹)		151 ± 15	149 ± 12	148 ± 16
	Blood lactate (mmol·L ⁻¹)	2.0 ± 0.8	4.5 ± 3.1	4.2 ± 2.9	3.6 ± 3.1
	Blood glucose (mmol·L ⁻¹)	5.1 ± 0.8	5.6 ± 1	5.7 ± 0.9	5.5 ± 0.8
Coconut drink	Heart rate (b·min ⁻¹)		151 ± 20	151 ± 19	150 ± 19
	Blood lactate (mmol·L ⁻¹)	1.8 ± 1	4.8 ± 3.6	3.7 ± 2.1	3.9 ± 2.7
	Blood Glucose (mmol·L ⁻¹)	5.2 ± 0.8	5.2 ± 0.8	5.4 ± 0.9	5.5 ± 0.8