



## Conseils d'alimentation sur un Duathlon Sprint

### AVANT LA COURSE

En fonction de l'heure de la course, prendre 3 heures avant le départ un petit déjeuner ou un repas léger + 1 portion de **Gâteau Énergétique**. **Ce dernier peut être pris jusqu'à une heure avant le départ.**

**Boisson énergisante** 1 heure avant le départ 1 milk-shake **Compétition Pro**.

**Hydratation** pendant l'heure qui précède le départ, boisson d'attente pour stabiliser la glycémie **AC+** ou **Sport Max** ou mélange **Pro Dextro goût neutre + One**.

### PENDANT LA COURSE

#### Apport énergétique et hydratation en vélo

A/ Dès les premiers kilomètres **1 gel Booster**, hydratation 1 bidon de boisson **One** fortement diluée (30g pour 500ml).

Boire à volonté par petites gorgées pour éviter les ballonnements.

Ou bien si vous ne supportez pas les gels sur des épreuves rapides

B/ Dès les premiers kilomètres, boire à volonté par petites gorgées pour éviter les ballonnements -1 bidon de boisson **HydraMax** ou **SportMax** ou **BoosterXSport**.

Dilution en fonction de la météo.

NB : Par temps chaud privilégier l' **HydraMax** et par temps froid le **CarboMax**.

### APRES LA COURSE

#### Recharge énergétique

Prendre une ou deux **JellyBar** ou **ProBar**

#### Récupération

**Pour progresser vous devez impérativement penser à la récupération et à l'après course.**

2 heures après l'arrivée boire un milk-shake hyperprotéiné **RécupérationPro**.



## Conseils d'alimentation sur un Duathlon LD

### AVANT LA COURSE

En fonction de l'heure de la course, prendre 3 heures avant le départ un petit déjeuner ou repas complet et digeste avec 2 à 3 portions de **Gâteau Energétique**. **Ce dernier peut être pris jusqu'à une heure avant le départ.**

Boisson énergisante 1 heure avant le départ 1 milk-shake **Compétition Pro**.

**Hydratation** pendant l'heure qui précède le départ, boisson d'attente pour stabiliser la glycémie **AC+** ou **Sport Max** ou mélange **Pro Dextro goût neutre + One**.

### PENDANT LA COURSE

#### Apport énergétique et hydratation en vélo

Quantités à adapter selon la longueur du parcours, la météo et vos besoins.

2 barres énergétiques au choix : **IsoBar Energy / ProBar / JellyBar / Antioxybar / AmandBar**.

Vous pouvez prévoir un ou deux petits sandwiches (ex. pain de mie /poulet) pour éviter la saturation des produits sucrés

2 à 3 de gels type **Booster / Tonik's / Tonik's plus** ou 1 gel **XL**.

**Même si vous préférez un gel il est important de varier les parfums et placer le booster à l'approche de l'arrivée ou d'une portion du parcours difficile.**

Durant la première moitié du parcours vélo manger les barres par petites portions, après pour la digestion préférer les gels.

Vous aurez prévu 2 grands bidons pour vous hydrater.

Vous pouvez prendre deux bidons avec :

1<sup>er</sup> - Une boisson énergétique type **HydraMax / One** fortement diluée pour boire avec les produits solides et gels.

2<sup>ème</sup> - Une boisson énergétique type : **CarboMax / BoosterMax / SportMax** .

La dilution sera à adapter en fonction de la météo et du goût de chacun.

Ou

un bidon avec de l'eau et un bidon avec de la boisson énergétique comme précisé ci dessus.

#### Apport énergétique et hydratation en course à pied

1 à 2 gels type **Booster / Tonik's / Tonik's plus** à prendre par moitié avant tous les ravitaillements en eau.

Boire par petites gorgées.

Finir avec un booster ou un tonik'plus à l'approche de l'arrivée.

### APRES LA COURSE

#### Recharge énergétique

Juste après l'arrivée prendre un verre de boisson gazeuse et continuez à vous hydrater avec **Hydramax** fortement diluée.

Préférer une alimentation salée et manger lentement.

#### Récupération

2 heures après l'arrivée boire un milk-shake hyperprotéiné **RécupérationPro**.

Durant les 3 jours qui suivent l'épreuve continuez à vous hydrater avec **Hydramax** fortement diluée pour combler vos pertes en sels minéraux.



## Conseils d'alimentation sur un Triathlon Sprint

### AVANT LA COURSE

En fonction de l'heure de la course, prendre 3 heures avant le départ un petit déjeuner ou un repas léger + 1 portion de **Gâteau Énergétique**. **Ce dernier peut être pris jusqu'à une heure avant le départ.**

Boisson énergisante 1 heure avant le départ 1 milk-shake **Compétition Pro**.

**Hydratation** pendant l'heure qui précède le départ, boisson d'attente pour stabiliser la glycémie **AC+** ou **Sport Max** ou mélange **Pro Dextro + One**.

Départ canon 10 minutes avant le départ de la natation le gel **Tonik's** ou **AC+** pour être à plein régime.

### PENDANT LA COURSE

#### Apport énergétique et hydratation en vélo

Dès les premiers kilomètres, boire à volonté par petites gorgées pour éviter les ballonnements 1 bidon de boisson **HydraMax** ou **SportMax** ou **BoosterXSport** ou **One**. Dilution en fonction de la météo.

1 gel **Tonik's plus** à prendre à la moitié du parcours vélo.

#### Hydratation en course à pied

Humectez-vous la bouche le plus possible pour supprimer la sensation de soif.

Par temps chaud pensez à vous mouiller la tête.

### APRES LA COURSE

#### Recharge énergétique

Prenez une **JellyBar** ou **ProBar** ou **fruits secs** mis à disposition par les organisateurs de course.

#### Récupération

**Pour progresser vous devez impérativement penser à la récupération et à l'après course.**

2 heures après l'arrivée boire un milk-shake hyperprotéiné **RécupérationPro**.



## Conseils d'alimentation sur un Triathlon CD

### AVANT LA COURSE

En fonction de l'heure de départ, petit déjeuner ou repas 3 heures avant le départ + 2 portions de **Gâteau Énergétique**. **Ce dernier peut être pris jusqu'à une heure avant le départ.**

Boisson énergisante 1 heure avant le départ 1 milk-shake **Compétition Pro**.

Hydratation pendant l'heure qui précède le départ, boisson d'attente pour stabiliser la glycémie **AC+** ou **Sport Max** ou mélange **Pro Dextro goût neutre + One**.

Départ canon 10 minutes avant le départ de la natation 1 gel **Tonik's** ou **AC+** pour être à plein régime.

### PENDANT LA COURSE

#### Apport énergétique et hydratation en vélo

Dès les premiers kilomètres, boire à volonté par petites gorgées pour éviter les ballonnements -1 bidon de boisson **HydraMax** ou **SportMax** ou **BoosterXSport** ou **One**. Dilution en fonction de la météo.

1 gel **Booster** ou **Tonik's** à prendre dès les premiers kilomètres à vélo, 1 gel **Tonik's plus**, prendre la moitié du gel 10 km avant la fin du vélo.

#### Transition vélo / course à pied

Prendre le reste du **gel Tonik's plus** avec une gorgée d'eau.

#### Hydratation en course à pied

Humectez-vous la bouche le plus possible pour supprimer la sensation de soif.

Mais il faudra tout de même boire au 5<sup>ème</sup> kilomètre , buvez par petites gorgées.

### APRES LA COURSE

#### Recharge énergétique

Prenez une **JellyBar** ou **ProBar** ou **fruits secs** mis à disposition par les organisateurs de course.

#### Récupération

**Pour progresser vous devez impérativement penser à la récupération et à l'après course.**

2 heures après l'arrivée boire un milk-shake hyperprotéiné **RécupérationPro**



## Conseils d'alimentation sur un Triathlon LD

### AVANT LA COURSE

En fonction de l'heure de la course, prendre 3 heures avant le départ un petit déjeuner ou repas complet et digeste avec 2 à 3 portions de **Gâteau Energétique**. **Ce dernier peut être pris jusqu'à une heure avant le départ.**

Boisson énergisante 1 heure avant le départ 1 milk-shake **Compétition Pro**.

Hydratation pendant l'heure qui précède le départ, boisson d'attente pour stabiliser la glycémie **AC+** ou **Sport Max** ou mélange **Pro Dextro goût neutre + One**.

Départ canon 10 minutes avant le départ de la natation 1 gel **Tonik's** ou **AC+** pour être à plein régime.

### PENDANT LA COURSE

#### Transition natation/vélo

Boire **Hydramax** pour vous hydrater et combler les pertes en sels minéraux.

#### Apport énergétique et hydratation en vélo

Quantités à adapter selon la longueur du parcours, la météo et vos besoins.

2 barres énergétiques au choix : **IsoBar Energy / ProBar / JellyBar / Antioxybar / AmandBar**.

Vous pouvez prévoir en plus un ou deux petits sandwiches (ex. pain de mie /poulet) pour éviter la saturation des produits sucrés

2 à 3 de gels type **Booster – Tonik's - Tonik's plus** ou 1 gel **XL**.

Durant la première moitié du parcours vélo manger les barres par petites portions, après pour la digestion préférer les gels.

Vous aurez prévu 2 grands bidons pour vous hydrater.

1<sup>er</sup> - Une boisson énergétique type **HydraMax - One** fortement diluée pour boire avec les produits solides et gels

2<sup>ème</sup> - Une boisson énergétique type : **CarboMax – BoosterMax - SportMax** .

La dilution sera à adapter en fonction de la météo et du goût de chacun.

Si vous êtes un gros consommateur de gels prenez un bidon d'eau et un bidon de boisson énergétique.

#### Apport énergétique et hydratation en course à pied

1 à 2 gels type **Booster – Tonik's - Tonik's plus** à prendre par moitié avant tous les ravitaillements en eau.

Boire par petites gorgées.

### APRES LA COURSE

#### Recharge énergétique

Juste après l'arrivée prendre un verre de boisson gazeuse et continuez à vous hydrater avec **Hydramax** fortement diluée.

Préférer une alimentation salée et manger lentement.

#### Récupération

2 heures après l'arrivée boire un milk-shake hyperprotéiné **RécupérationPro**.



## Conseils d'alimentation sur un Triathlon IRONMAN

### La journée va être longue, mais que de bons souvenirs.

Alors pour bien en profiter, tester votre alimentation lors de vos entraînements par tous les temps. Faites le maximum pour ne pas utiliser des produits dont vous n'avez pas l'habitude.

Une erreur d'alimentation peut ruiner tous vos espoirs de pouvoir finir ce type d'épreuve dans de bonnes conditions.

### AVANT LA COURSE

Prendre 3 heures avant le départ un petit déjeuner complet et digeste avec 2 à 3 portions de **Gâteau Energétique**. **L'idéal est d'en avoir pris la veille et d'en manger le matin en préparant tranquillement ses affaires**.

Boisson énergisante 1 heure avant le départ 1 milk-shake **Compétition Pro**

Hydratation pendant l'heure qui précède le départ, boisson d'attente pour stabiliser la glycémie **AC+** ou **Sport Max** ou mélange **Pro Dextro goût neutre + One**

10 minutes avant le départ de la natation 1 gel **Tonik's** ou **AC+** pour tenir la distance

### PENDANT LA COURSE

#### Transition natation/vélo

Boire **Hydramax** pour vous hydrater et combler les pertes en sels minéraux

#### Apport énergétique et hydratation en vélo

Quantités à adapter selon le type de parcours, la météo et vos besoins.

4 barres énergétiques au choix : **IsoBar Energy / ProBar / JellyBar / Antioxybar / AmandBar**.

Prévoir en plus 3 ou 4 **petits sandwichs** (ex. pain de mie /poulet) pour éviter la saturation des produits sucrés.

4 à 6 de gels type **Booster / Tonik's / Tonik's plus** ou 3 gel **XL**.

Durant la première moitié du parcours vélo alterner les barres et les sandwichs à manger par petites portions. Après pour la digestion préférer les gels qui seront aussi à prendre par petites portions (moitié) toutes les 30 minutes pour faciliter leur assimilation.

Vous aurez prévu 2 grands bidons pour vous hydrater.

1<sup>er</sup> - Une boisson énergétique type **HydraMax / One** fortement diluée pour boire avec les produits solides et gels

2<sup>ème</sup> - Une boisson énergétique type : **CarboMax / BoosterMax / SportMax** la dilution sera à adapter en fonction de la météo et du goût de chacun.

Vous aurez la possibilité d'emporter avec vous des recharges de boisson **HydraMax /CarboMax** que vous ajouterez aux bidons d'eau fournis aux ravitaillements.

#### Apport énergétique et hydratation en course à pied

3 à 4 gels type **Booster / Tonik's / Tonik's plus** à prendre par moitié avant tous les ravitaillements en eau. Boire lentement et par petites gorgées pour éviter les ballonnements.

### APRES LA COURSE

#### Recharge énergétique

Juste après l'arrivée prendre un verre de boisson gazeuse (eau de préférence).

Après vous êtes relaxé (massage). Un repas à base de pâtes un peu de viande blanche et pourquoi pas une bière rechargera vos batteries.

2 heures après l'arrivée boire un milk-shake hyperprotéiné **RécupérationPro**.

#### Récupération

Durant les 3 jours qui suivent l'épreuve continuez à vous hydrater avec **Hydramax** fortement diluée pour combler vos pertes en sels minéraux. Une fois par jour en guise de dessert boire après un repas léger boire un milk-shake hyperprotéiné **RécupérationPro**.