

# PLAN NUTRITION



LA VÉNÈTE 29 km - MARCHE NORDIQUE



## Avant l'épreuve :

Gatosport ou Spordej = Dernier repas avant course. Consommer 1/3 à 1/2 Gatosport ou 1 portion de Spordej en remplacement de votre dernier repas et jusqu'à 1h30 avant le départ



## Pendant l'épreuve :

Toutes les heures consommer 60 à 90g de glucides avec boisson énergétique + alimentation solide.

Hydratation + énergie = Hydrixir Ultra. Boire 1 à 2 bouches pleines d'Hydrixir Ultra toutes les 5-10min soit 500 à 750ml de boisson /h d'effort.

1 stick = 1 softflask

Energie = Toutes les heures consommer 1 barre ou 1 gels : barre ultra, gel Energix.

Lors des passages difficiles : gel coup de fouet.

## Après l'épreuve :

Barre protéinée

