

PLAN NUTRITION



GRAND RAID 175 km

RAID 100 km

LE RÉVEIL DES DUCS 70 km

Avant l'épreuve :

Malto antioxydant = Augmentation des réserves énergétiques.
Boire 1,5L de Malto par jour pendant les 3 jours précédant votre course



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 à 2 barres ou gels : barre ultra, gel Energix, gel antioxydant, pensez également à l'Origin'Bar salée pour casser la saturation du sucré.



Lors des passages difficiles : gel coup de fouet.
Passages nocturnes : cafein gel.



Après l'épreuve :

Boisson de récupération

