



Marathon des Landes

Dimanche 8 octobre 2017

GUIDE DE PRÉPARATION

L'importance de l'alimentation pendant l'entraînement !



Hélène Poux - Diététicienne Isostar

Diététicienne de formation, Hélène travaille depuis 4 ans chez Nutrition et Santé, sur les problématiques sport , minceur et sans gluten. Sportive aguerrie elle est particulièrement sensible aux problématiques des sportifs.

Un marathon réussi résulte de la prise en compte de trois principes de base :

- **se fixer un objectif réaliste,**
- **s'entraîner régulièrement**
- **et... avoir une alimentation équilibrée.**

Pour un sportif, l'alimentation est toute aussi importante que les séances hebdomadaires. Elle permet non seulement d'optimiser son poids mais aussi de nourrir le corps de façon à l'aider à lui donner son plein potentiel en compétition.

La phase de travail général : semaines 1 à 6

▪ Objectif :

Adopter une alimentation adaptée en fonction du type d'effort, afin de bien enchaîner les séances, récupérer, et limiter la fatigue chronique.

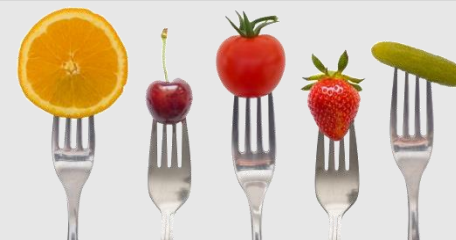
▪ Conseils généraux :

Pendant toute la période de développement général, adoptez une alimentation équilibrée à environ **3000 kcal/jour**:

- 3 à 4 prises alimentaires/ jour (petit déjeuner, déjeuner, collation et dîner)
- Viande, poisson ou œufs: 1 à 2 fois par jour
- Féculents: à chaque repas
- Fruits et/ou légumes: 5 par jour
- Produits laitiers: 3 par jour
- Matières grasses: privilégier les matières grasses crues, source d'acides gras mono et poly insaturés (ex: huile d'olive, de colza, de noix, de noisettes, de tournesol)
- Produits sucrés: à limiter (ex: bonbons, chocolat, sodas...)

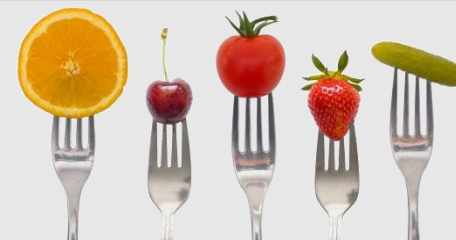
Il est indispensable de **s'hydrater** suffisamment et régulièrement pendant et en dehors des heures d'entraînement. N'attendez pas d'avoir soif avant de vous hydrater. Buvez **2 à 3 litres d'eau par jour**.

Exemple de Menu



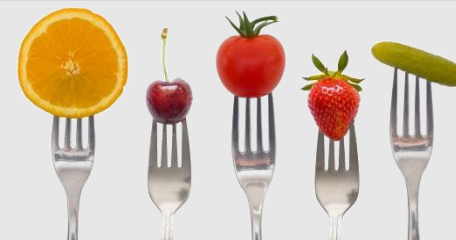
JOUR	SEANCE	PETIT DEJEUNER	REPAS MIDI	REPAS SOIR
Lundi	Repos	1 boisson chaude (thé ou café) 100 g de Muesli 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 fruit frais ou 1 compote ou 1 jus de fruits	2 tranches de melon 150 g de blanc de poulet poêlé 200 g de pâtes 150 g de carottes sautées 30 g de brebis 1 fruit ou 1 compote 2 tranches de pain aux céréales	Salade de quinoa (120 g de quinoa cuit + 30 g de maïs + 100 g de thon + 80 g de carottes + 50 g de tomates + 30 g d'olives + 40 g de concombres) 1 yaourt au soja 1 fruit 2 tranches de pain aux céréales
Mardi	Séance 1	1 boisson chaude (thé ou café léger) 100 g de pain complet + beurre + confiture 1 fruit frais ou 1 compote ou 1 jus de fruits 100 g de fromage blanc à 20 % MG	200 g de crudités variées Lasagnes (150 g de steak haché à 5 % MG + 200 g de pâtes à lasagnes + 50 g sauce tomates + 30 g de gruyère) 1 compote 2 tranches de pain complet	80 g de salade de tomates vinaigrette 2 tranches de jambon 150 g de purée de haricots rouges (+30 ml de lait) + 150 g d'haricots verts sautés 1 fruit 2 tranches de pain complet
Mercredi	Repos	1 boisson chaude (thé ou café) 100 g de pain de campagne + beurre + confiture 1 fruit frais ou 1 compote ou 1 jus de fruits 100 g de fromage blanc à 20 % MG	100 g de choux rouge 1 part de tomates farcies (150 g de chair à saucisse + 40 g de carottes + 40 g d'oignons + 70 g de tomates) 200 g de riz pilaf 30 g de camembert Salade de fruits frais 2 tranches de pain de campagne	100 g de purée de carottes (30 ml de lait) 2 œufs à la coque 200 g de tagliatelles 2 tranches de cake aux pommes 2 tranches de pain de campagne

Exemple de Menu



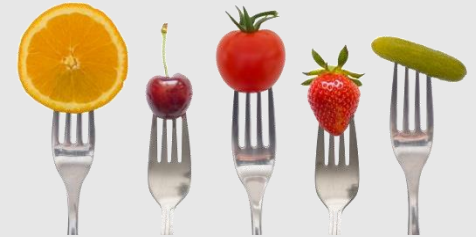
JOUR	SEANCE	PETIT DEJEUNER	REPAS MIDI	REPAS SOIR
Jeudi	Séance 2	1 boisson chaude (thé ou café léger) 100 g de pain aux céréales + beurre + confiture 1 fruit frais ou 1 compote ou 1 jus de fruits 100 g de fromage blanc à 20 % MG	½ avocat + jus de citron 150 g d'escalope de veau 200 g de haricots blanc 150 g courgettes sautées 30 g de chèvre frais 1 fruit frais 2 tranches de pain aux céréales	100 g fondue d'aubergines 100 g filet de cabillaud 150 g de lentilles corail 1 riz au lait 2 abricots 2 tranches de pain aux céréales
Vendredi	Repos	1 boisson chaude (thé ou café léger) 100 g de pain complet + beurre + confiture 1 fruit frais ou 1 compote ou 1 jus de fruits 100 g de fromage blanc à 20 % MG	1 belle tranche de pastèque 150 g d'omelette aux champignons 200 g d'Ebly® et carottes sautées 50 g de sauce tomates 30 g d'emmental 1 pomme au four 2 tranches de pain complet	100 g de tian de légumes 100 g de magret de canard 200 g de semoule 1 laitage 1 nectarine 2 tranches de pain complet

Exemple de Menu



JOUR	SEANCE	PETIT DEJEUNER	REPAS MIDI	REPAS SOIR
Samedi	Séance 3	1 boisson chaude (thé ou café) 100 g de Muesli + 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 fruit frais ou 1 compote ou 1 jus de fruits	100 g de radis à la croque sel 150 g de lapin à la moutarde 150 g de pommes de terre sautées 150 g de fondue de poireaux aux oignons 1 riz au lait à la vanille 1 fruit ou 1 compote 2 tranches de pain de campagne	200 g de courgettes farcies (100 g de courgettes + 100 g de chair à saucisse) 150 g de boulghour 1 laitage 1 fruit 2 tranches de pain de campagne
Dimanche	Séance 4	1 boisson chaude (thé ou café léger) 100 g de pain aux céréales + beurre + confiture 1 fruit frais ou 1 compote ou 1 jus de fruits 100 g de fromage blanc à 20 %	½ pamplemousse sucré 150 g de filet mignon aux échalotes 200 g de riz sauvages 150 g de champignons sautés 30 g de babybel® 3 prunes 2 tranches de pain aux céréales	80 g de fenouil en salade 100 g de thon 150 g de galettes de pommes de terre 150 g d'aubergines grillées 1 semoule au lait 1 fruit 2 tranches de pain aux céréales

Quelques équivalences nutritionnelles



▪ Féculents ou farineux

2 pommes de terre de la taille d'un œuf (100 g) = 100 g de féculents cuits = 2 cuillérées à soupe bombées de pâtes, riz, semoule, couscous, purée, légumineuses (lentilles, flageolets, haricots blancs)

- = 40 g de pain = 2 tranches fines de pain de seigle ou de campagne long ou d'1 tranche s'il s'agit d'une boule
- = 1/6 de baguette
- = 3 biscottes
- = 1 tasse de céréales à petit déjeuner = 25-30 g de céréales
- = 2 cuillérées à soupe rases de farine ou de Maïzena®

▪ Viandes, poissons, œufs

- = 100 g de viande rouge
- = 100 g de volaille (sans la peau)
- = 100 g de jambon (2 tranches)
- = 2 œufs
- = 100 g de poisson
- = 100 g de crustacés
- = 15 moules

▪ Laitages

- 150 ml de lait = 1 tasse
- 200 ml = 1 petit bol
- = 1 yaourt (pot de 125 g)
- = 200 g de faisselle = 5 C. à S. bombées
- = 200 g de fromage blanc = 5 C. à S. bombées
- = 3 petits suisses
- = 30 à 40 g de fromage (1/8 de camembert)

La phase d'affûtage: semaines 7 et 8.

▪ Objectif :

Adopter une alimentation riche en vitamines, minéraux et antioxydants, participant à cette phase de récupération.

▪ Conseils généraux :

Déficiences = contre-performance

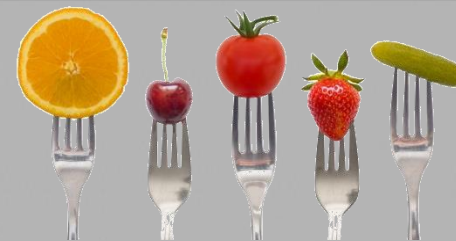
Profitez de cette période et de cette dernière ligne droite avant le marathon pour optimiser votre récupération musculaire, pallier à vos déficiences et retrouver de l'énergie.

Ayez une alimentation équilibrée riche en vitamines (Vit C, Vit D, Vit B1, Vit E) minéraux (Fer, Magnésium, Potassium, Calcium) et antioxydants.

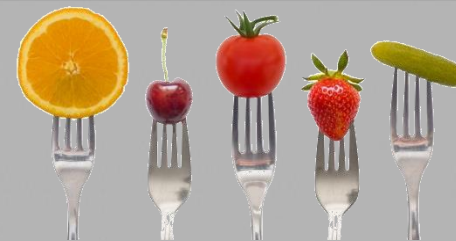
Donc adoptez une alimentation riche en fruits et légumes frais, fruits oléagineux, aliments complets, légumineuses, viandes blanches et viandes rouges, poissons et en eaux riches en minéraux (Hépar, Saint Yorre, Vichy Célestin...).

L'idéal étant de compléter votre alimentation avec une cure de 40 j de **Vitamins & Minerals Isostar**

Exemple de Menu



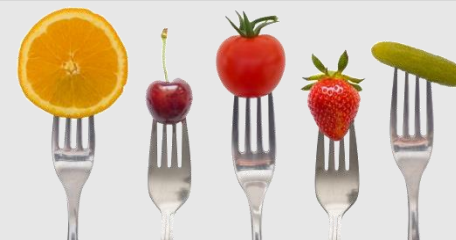
JOUR	SEANCE	PETIT DEJEUNER	REPAS MIDI	REPAS SOIR
Lundi	Repos	1 boisson chaude (thé ou café) 100 g de Muesli aux noix 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 fruit frais, 1 compote ou 1 jus de fruits	100 g de betteraves râpées + Levure diététique 150 g d'escalope de porc 200 g de quinoa + 150 g de carottes 1 yaourt aux fruits 1 orange 2 tranches de pain complet	2 œufs dur 200 g de Gratin de pâtes + 30 g de gruyère 150 g de poivrons sautés 1 pêche 2 tranches de pain complet
Mardi	Séance 1	1 boisson chaude (thé ou café léger) 100 g de pain de seigle + beurre + confiture 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 smoothie	100 g de salade de choux aux noix + Germe de blé 150 g de filet de bœuf 200 g de riz complet + 150 g d'aubergines grillées 30 g de brebis 8/10 fraises 2 tranches de pain de seigle	2 tranches de melon 2 tranches de jambon 200 g de haricots blanc + 200 g sauce tomates maison 1 riz au lait 1 fruit frais 2 tranches de pain de seigle
Mercredi	Repos	1 boisson chaude (thé ou café) 100 g de Muesli aux noix 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 fruit frais, 1 compote ou 1 jus de fruits	100 g de haricots vert en salade 150 g de filet de merlan + huile d'olive et citron 200 g polenta + 150 g de tomates à la Provençale 30 g d'emmental 1 fruit ou 1 compote 2 tranches de pain de maïs	100 g de brochette de poulet 200 g de macaronis 200 g de ratatouille 1 laitage 1 fruit 2 tranches de pain de maïs



Exemple de Menu

JOUR	SEANCE	PETIT DEJEUNER	REPAS MIDI	REPAS SOIR
Jeudi	Séance 2	1 boisson chaude (thé ou café léger) 100 g de pain complet + beurre + confiture 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 smoothie	100 g de concombres vinaigrette 200 g d'omelette aux asperges 200 g de riz pilaf 1 fruit ou 1 compote 2 tranches de pain complet	½ pamplemousse 2 crêpes sarrasin emmental 200 g de salade verte, tomates, carottes + Germe de blé 1 semoule au lait 1 pêche 2 tranches de pain complet
Vendredi	Repos	1 boisson chaude (thé ou café) 100 g de Muesli aux noix 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 fruit frais, 1 compote ou 1 jus de fruits	100 g de salade verte avec des raisins + Germe de blé Une (grosse) part de quiche jambon/champignons 200 g de purée de petit pois (30 ml de lait 1/2 écrémé) 2 kiwis	1 bol de gazpacho + Levure diététique 1 steak haché à 5 % de MG 200 g de spaghetti + 30 g de gruyère 100 g de courgettes sautées 2 tranches d'ananas 2 tranches de pain aux noix

Exemple de Menu



JOUR	SEANCE	PETIT DEJEUNER	REPAS MIDI	REPAS SOIR
Samedi	Séance 3	1 boisson chaude (thé ou café) 100 g de Muesli aux noix 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 fruit frais, 1 compote ou 1 jus de fruits	100 g de céleri rémoulade 150 g de tartare de thon 200 g d' haricots rouges 150 g de fondue d'oignons/poireaux 30 g de Comté 1 fruit ou 1 compote 2 tranches de pain au maïs	80 g de tomates en salade vinaigrette 100 g d'escalope de veau 250 g de macaronis au pesto 1 yaourt au soja 1 fruit 2 tranches de pain au maïs
Dimanche	Séance 4	1 boisson chaude (thé ou café léger) 100 g de pain aux céréales + beurre + confiture 100 g de fromage blanc à 20 % MG 1 smoothie	100 g de cœurs de palmier en salade 150 g de rôti de veau 150 g de semoule complète + 150g de jardinière de légumes 30 g de Gouda Tarte à la rhubarbe et aux amandes 1 tranche de pain aux céréales	100 g de taboulé 2 Croques-monsieur 200 g de panais sautés 1 fromage blanc + coulis de fruits rouges 1 pêche 2 tranches de pain aux céréales

La dernière semaine

Deux objectifs pour ces derniers jours: L'hydratation et la recharge glucidique !

- Début de semaine:

- L'alimentation est hyper-protidique, légèrement hyper-lipidique et avec un apport en glucides faible (P: 35%, L: 45 % et G: 20 %)
- **Ration hydrique** : 2L d'eau /jour, de préférence entre les repas.

- Les 3 derniers jours:

Pendant les 3 derniers jours précédents l'épreuve, votre alimentation doit être digeste donc pauvre en graisse, en sucre et sans alcool. On préconise environ 3000 kcal/jour répartis en 15% de protéines, 20 % de lipides et **65 % de glucides**.

La recharge glucidique permet d'augmenter ses réserves énergétiques (glycogène) et de reculer, par conséquent, le seuil de déplétion en glycogène qui se traduira par « le mur ». Pour maintenir et renforcer les réserves énergétiques, le repas le plus important est l'avant dernier repas (celui de la veille). D'où la fameuse pasta party !

* **La ration hydrique** doit être importante : 2L à 3 L d'eau /jour. D'autant plus qu'1 gramme de glucides a besoin de 3 grammes d'eau pour être stocké.

Maximiser ses réserves glucidiques !



La charge glucidique maximale pour un homme correspond à 8-10g de glucides/jour/kilo de poids, soit jusqu'à 700g de glucides pour un homme de 70kg (pour rappel, 200g de pâtes = 150g de glucides) ! Sur cette base, le protocole suivant est donc particulièrement adapté afin de maximiser ses réserves glucidiques avant l'effort.

Le protocole « **Malto Carbo Loading** » Isostar consiste à prendre 3 sachets/jour pendant les 3 jours précédant la course. Cette prise de glucides sous forme de maltodextrine vous apportera 150g de glucides/jour.



Protocole Malto Isostar :



Facile à digérer, d'un faible goût sucré et très hydratant dû à sa faible osmolarité, la maltodextrine est un ingrédient incontournable en nutrition sportive. La consommation de Malto Carbo Loading Isostar 3 jours avant l'effort vous apportera 150g de glucides soit l'équivalent de 200 g de pâtes. De plus, buvant 1,5L /jour grâce à ce protocole vous maximiserez votre hydratation.

En complément, le renforcement de l'apport en féculents devra être respecté dans l'alimentation quotidienne en consommant des aliments tel que : quinoa, pâtes, riz, pommes de terre ; le but étant de se rapprocher un maximum de la charge maximale que l'organisme peut assimiler.

Le petit déjeuner, dernière étape avant la course !



L'**Energy Cake** est spécifiquement formulé à base d'isomaltulose, un composé glucidique constitué d'un assemblage particulier de fructose et de glucose, qui lui confère une absorption progressive et donc un apport énergétique prolongé.



Une épreuve cyclo-sportive demande de grosses réserves en énergie. Riche en glucides, l'Energy Cake vous permet de consolider vos réserves en glycogène avant le départ. Consommez-le avec une boisson (de l'eau de préférence) durant votre dernier repas, jusqu'à 1h30 avant le départ.

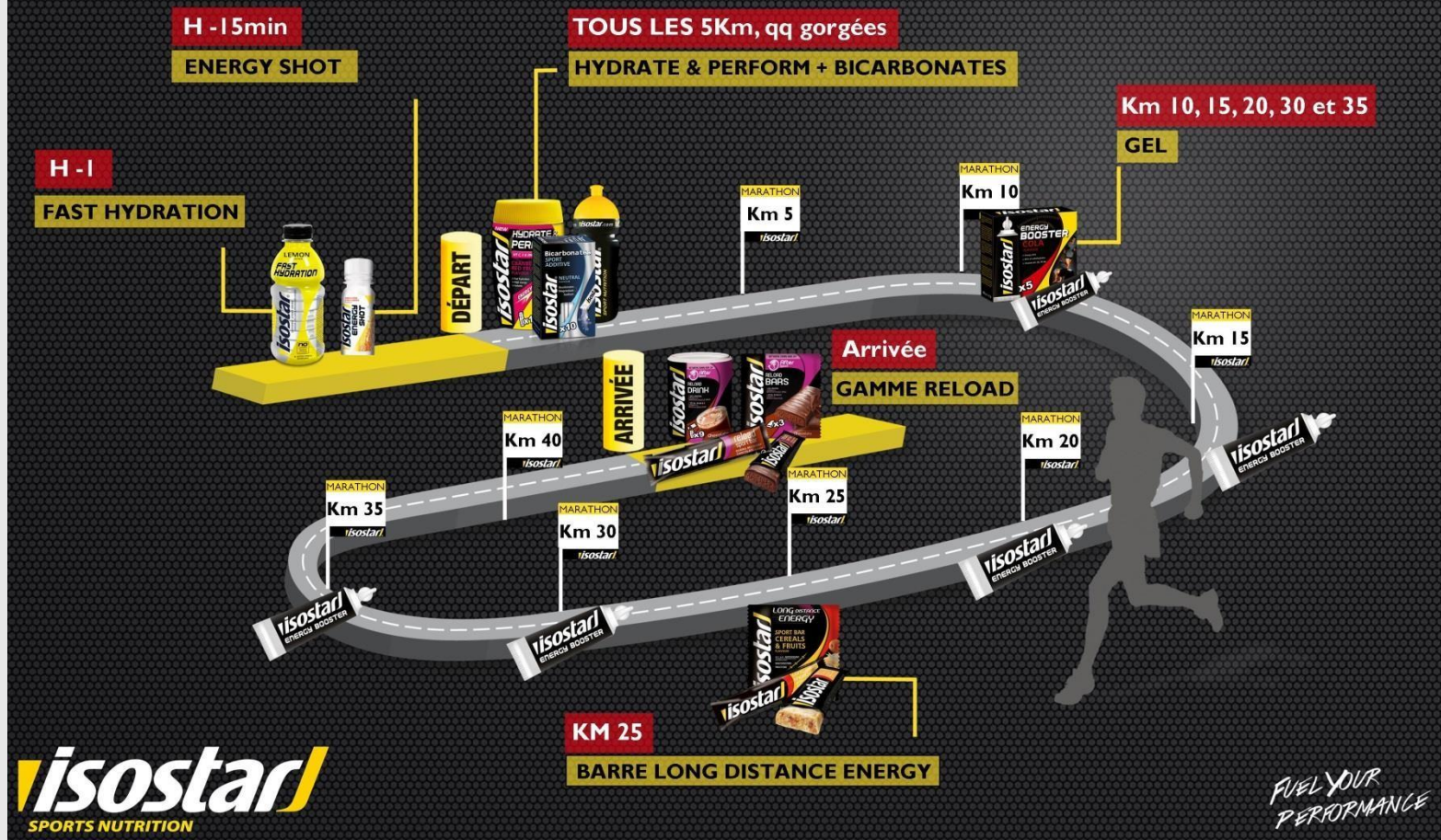
Un bidon d'**Hydrate & Perform** ou une bouteille de **Fast Hydration**, réparti sur l'heure précédant le départ afin de s'hydrater et finaliser la charge en énergie.



La boisson Fast hydration, consommée à raison de quelques gorgées tous les quarts d'heure permettra de parfaire les stocks énergétiques jusqu'au départ, tout en s'hydratant. L'allié idéal de la dernière heure!

LE PARCOURS MARATHON*

*stratégie nutritionnelle type conseillée pendant un marathon





Une telle feuille de route peut faire peur, mais l'alimentation le jour de la course va conditionner votre réussite tout comme les durs semaines d'entraînement que vous aurez enchaînées jusqu'au jour J ! Des études montrent que l'alimentation durant une épreuve d'endurance conditionne à hauteur de 30% une performance sportive.

Il est donc important d'étudier le parcours avant de prendre le départ afin de repérer les principales difficultés. Même si la prise alimentaire est conseillé a des intervalles précis, ne résultant pas des spécificités du parcours, il est important de repérer les éventuelles relances, faux plats ou autres difficultés propres à l'épreuve afin d'éviter de se laisser piéger. La prise de gel a intervalle régulier est la clés pour optimiser son effet. Sur une épreuve aussi exigeante, la nutrition ne peut pas s'improviser, il est important de l'anticiper !

C'est dans cette optique que l'équipe Isostar (diététicienne et marathonien) ont mis en place ce plan nutritionnel. Bien entendu il s'agit d'un plan type qui idéalement devrait être adapté à chacun, mais cela donne déjà une bonne idée des apports nutritionnels à respecter. Ce schéma nutritionnel est une chose, pensez également à vous faire plaisir : du chocolat ? Un sandwich jambon-beurre ? Prévoyez d'embarquer vos aliments plaisir.



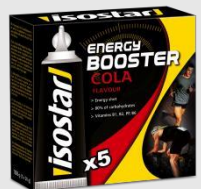
Boissons Hydrate&Perform



High Energy Fruit Boost



Barres High Energy



Gels Booster

Le bon reflexe dès l'arrivée !

3 objectifs :

- **Reconstituer** les réserves en eau, vitamines et minéraux
- **Renouveler** son stock énergétique (glycogène)
- **Apporter** des protéines pour réparer les micro-lésions



La phase de récupération démarre dès la **ligne d'arrivée franchie** !

Donc dès la fin de l'épreuve, et durant les 3 heures suivantes, **hydratez-vous** avec une boisson de l'effort d'apport glucidique ex: **Boisson Fast Hydration Isostar**. Ainsi, vous compenserez les pertes hydriques et minérales occasionnées par l'effort et vous amorcerez la reconstitution des stocks de glycogène musculaire et hépatique.

Pour en savoir plus, lisez le dossier Isostar : **La clé pour une bonne récupération**

<https://www.isostar.fr/La-cle-d-une-bonne-recuperation.html>

Le repas d'après course

Le repas qui suit le marathon doit être équilibré. Il devra apporter:



- des légumes et des fruits, riches en vitamines et minéraux
- des féculents, qui permettent la reconstitution des stocks de glycogène
- du poisson ou de la viande rouge pauvres en graisses, contenant du fer assimilable (l'apport en protéine ne devra pas dépasser 1,2 à 2 g/j/kg de poids du corps sous peine d'imposer une surcharge de travail au foie)
- un laitage demi-écrémé
- peu de graisses mais un apport de graisses de bonne qualité (olive/colza)

Exemple de menu:

- Assiette de crudités + vinaigrette
- Une escalope de dinde grillée
- Des pommes de terre en papillote avec une sauce au fromage blanc et à la ciboulette
- Un yaourt nature + confiture
- 1 fruit frais

Afin de neutraliser l'acidité produite lors de votre marathon, vous pouvez consommer des eaux bicarbonatées gazeuses qui vont avoir un effet tampon. Exemples: Eau de Vichy, Badoit

Comment gérer sa semaine de récupération ?

Pendant cette phase de repos, retrouvez votre alimentation habituelle. Cependant, suivez ces quelques conseils afin de maintenir votre masse maigre (les muscles) sans augmenter votre masse grasse pour allier plaisir et équilibre.



- Conservez vos 3 repas par jour
- 2 portions par jour de viandes, poissons ou œufs qui sont riches en protéines et en fer
- 2 portions/jour de légumes cuits et 1 portion de crudités
- 3 portions de fruits / jour
- 1 portion de féculents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre à chaque repas)
- Au moins 1 produit laitier par jour
- Hydratez-vous tout au long de la journée

N'hésitez pas à réincorporer quelques aliments plaisir mais sans trop d'excès: Chocolat, biscuits, charcuterie, fritures, bière

ZOOM PRODUITS

Les Boissons Isotoniques



Les boissons isotoniques « Hydrate & Perform » Isostar possèdent un double intérêt pour le sportif d'endurance : l'apport énergétique et l'hydratation. De par leur forme liquide ces boissons offrent la forme produit la plus assimilable par l'organisme ; phénomène renforcé par le caractère isotonique de la boisson (libre échange des minéraux et glucides entre l'estomac et le sang. Enfin, leur concentration élevée en glucides fournit l'énergie nécessaire au bon fonctionnement des muscles pendant l'effort. Ce produit existe en format effervescent (Powertabs), facilement transportable en vélo, vous permettant de refaire le plein de boisson énergétique dès que vous avez accès à de l'eau.

Attention : Le surdosage de ce produit (plus de 3 cuillères par 500ml) place la boisson dans la zone de l'hypertonie qui aura pour conséquence de déshydrater l'organisme. A contrario, le sous dosage placera ce produit dans la zone de l'hypotonie et hydratera d'autant plus l'organisme, mais avec une charge glucidique diminuée.

ZOOM PRODUITS

Barres High Energy



Les barres énergétiques « High Energy » sont des barres de céréales contenant un mélange de glucides simples et complexes, permettant un apport d'énergie avec une diffusion stable vers l'organisme. Ces barres vous permettront de lutter contre la faim pendant la course tout en garantissant une absorption facile pendant l'effort.

Les barres se différencient donc des autres formats (gels boissons, pâtes de fruit) par un apport plus varié (protéines, glucides et lipides) et par leur diffusion plus lente. Prises par petits morceaux, permettront de niveler votre niveau de glycémie tout au long de la course.

ZOOM PRODUITS

LES GELS



Les gels sont des concentrés glucidiques conçus pour vous apporter de véritables coups de « Boost » nécessaires face aux difficultés d'un parcours sportif. Une fois ingéré, le gel mettra environ 15-20 minutes à être assimilé. Il est donc important d'anticiper leur prise afin de maximiser leur effet. Plusieurs formats existent : sachets (Energy Gel) ou topettes (Energy Booster). Quelques déclinaisons spécifiques existent également :

Gels liquides: Extra-liquide, ces gels permettent d'être bus, enlevant la « texture gel » parfois non appréciée.

Gels Caféines: Grace à leur teneur en caféine ces gels permettent de maintenir un état de vigilance tout au long de la course.

Actifood: Ce format de gel possède une texture de compote plus agréable en bouche et plus facile à digérer. Le format est plus important (gourde de 90g) et correspond à deux gels en terme d'apport glucidique.

Attention: boire systématiquement quelques gorgées après la prise de chaque gel afin d'éviter tout retour gastrique dû à la forte teneur en glucides.

ZOOM PRODUITS

High Energy Fruit Boost



Les “High Energy Fruit Boost” s’imposent comme une réelle alternative aux gels pour les personnes qui ont du mal avec le format et la texture de ces derniers. Leur texture « pâte de fruits » permet donc de proposer à toutes ces personnes, ou à ceux qui peuvent connaître un effet de saturation aux gels, un produit concentré en sucre et facile à absorber. Tout comme les gels, ces pâtes de fruits ont pour but de vous procurer un coup de boost face aux difficultés du parcours. Il faudra compter 2 pâtes de fruits de 10g pour garantir un apport glucidique équivalent à celui d’un gel.

ZOOM PRODUITS

Gamme de récupération



Une fois l'entraînement terminé, il est important de se concentrer sur la récupération. Mises à mal durant de nombreuses heures, les fibres musculaires de votre organisme se sont détériorées, et de nombreuses micro-déchirures lèsent vos tissus musculaires. Afin de réparer ces fibres, il est indispensable d'apporter à votre organisme des protéines, outils de base de la synthèse musculaire. L'autre phase de la récupération consiste à régénérer ses réserves de glycogènes, qui ont été sollicitées de manière importante sur cet exercice d'endurance de longue durée.

Deux produits de la gamme Isostar sont particulièrement adaptés à ces deux besoins. La gamme Reload After Sport vous permettra de régénérer votre stock de glycogène, tout en apportant 20% de protéines. La Whey Protéin quant à elle, composée à 70% de protéines, vous permettra de reconstruire vos fibres musculaires après des efforts à forte intensité. Ces deux produits doivent être pris dans les 3 heures après l'effort, afin de se situer dans la fenêtre métabolique.

ZOOM PRODUITS

Bicarbonates



Ce produit sous forme de stick unitaire vous permettra, mélangé avec de l'eau, de réduire le risque d'apparition de crampes au cours de l'effort. En effet, le bicarbonate de sodium contenu dans ces sticks a pour effet de neutraliser l'acide lactique, généré par les muscles lors de l'effort, responsable de l'apparition de crampes.

Attention : si vous souhaitez mélanger ce produit avec de la poudre pour boisson isotonique, il faudra compléter la dernière cuillère avec le stick afin qu'il ne vienne pas en additionnel à trois cuillères pleines. Le risque étant de surcharger la boisson en glucides et de briser l'isotonie.

ZOOM PRODUITS

Gamme Long Distance



Boisson Long Distance Energy

Grace à un double dosage en glucides, la Boisson Long Distance Energy est spécialement conçue pour les efforts de longue durée dépassant les trois heures d'effort. En utilisant des sucres à faible osmolarité, l'isotonicité de la boisson est conservée. Enfin sa richesse en amidon et maltodextrine assure un apport en énergie stable et durable dans le temps.

Barres Long Distance Energy

Les barres Long Distance Energy sont des barres énergétiques qui ont été spécialement conçues pour les efforts de longue durée. Leur teneur en céréales complètes et en sucres à indice glycémique bas tel que la maltodextrine garantissent une assimilation plus lente des glucides vers l'organisme et donc une mise à disposition d'énergie plus longue.

ZOOM PRODUITS

L'Energy Shot



Ce produit possède deux particularités : l'apport en glucides et en caféine. Avec son apport de 15,3g de glucides à la portion l'Energy Shot apporte autant de glucides et donc d'énergie qu'un gel Energy Booster, ce qui vous donnera un véritable coup de « boost » dans la dernière ligne droite. Côté caféine, avec son équivalence en caféine de deux tasses à café serrées, l'Energy Shot vous assurera une baisse de la fatigue perçue pendant l'effort, et rétablira votre niveau de vigilance suffisamment haut pour finir la course en toute sécurité.

Attention: étant concentré en caféine, l'Energy Shot peut causer des crampes s'il est utilisé en surconsommation. Ne pas dépasser plus d'un Energy Shot tous les 25km.

ZOOM PRODUITS

L'Energy Tablets

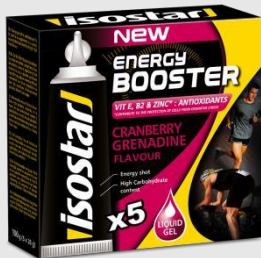


Les « Energy Tablets » sont idéales pour apporter de l'énergie rapide à l'organisme durant la pratique sportive. Son apport en glucides est équivalent aux gels, ce qui en fait un réel produit de substitution pour les personnes n'aimant pas la « texture gel ».

Sa richesse en vitamines et minéraux en font également un atout de choix dans la performance sportive.

ZOOM PRODUITS

L'Energy Booster



Les "Energy Booster" sont des concentrés glucidiques conçus pour vous apporter de véritables coups de « Boost » nécessaires face aux difficultés d'un parcours sportif. Une fois ingéré, le gel mettra environ 15-20 minutes à être assimilé. Un gel sera d'autant plus efficace, si il est prit au bon moment, il est donc important d'anticiper leur prise en fonction de l'épreuve sportive afin de maximiser leur effet.