



Plan nutrition



100K MASTER (BELLEDONE + CHARTEUSE)						
Phase	Km	Temps estimé	Produit	Glucides (g)	Kcal	Commentaire
Pré-course		T-0h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	Glucides rapides, caféine
Pré-course		T-0h25	Barre Figue Guarana	16	91	Glucides rapides, caféine
TOTAL PRE				45	207	
Phase 1 - Montée 1	4,0	T+0h45	Barre Citron Gingembre	15	121	Apport solide en début d'effort
Phase 1 - Montée 1	8,0	T+1h30	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 2 - Montée 2	12,0	T+2h15	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée
Phase 2 - Montée 2	16,0	T+2h45	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 3 - Chamerouse	19,0	T+3h30	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 3 - Chamerouse	22,0	T+4h15	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	pour finir la montée (caféine)
Phase 4 - Freydane	25,0	T+4h45	Purée betterave	7	48	repos gastrique
Phase 4 - Freydane	29,0	T+5h30	Purée Patate Douce Butternut	10	50	confort digestif
Phase 4 - Freydane	32,0	T+6h15	Purée Pomme Abricot	29	116	pour la longue descente
Phase 5 - descente ++	36,0	T+6h40	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 5 - descente ++	45,0	T+7h45	Barre Tomate Olive	10	110	on donne tout
Phase 5 - descente ++	49,0	T+8h10	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	encore 6km de plat (caféine)



Plan nutrition



100K MASTER (BELLEDONE + CHARTEUSE)						
Phase	Km	Temps estimé	Produit	Glucides (g)	Kcal	Commentaire
Base de vie	56,0	T+8h45	Shake mix recup	17	161	Recharge glucides et protéines (14g)
Base de vie	56,0	T+8h45	Purée lentille corail	11	57	satiétogène
Phase 6 - Emeindras	62,0	T+9h45	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée
Phase 7 - Chamechaude	67,0	T+10h15	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 7 - Chamechaude	70,0	T+10h59	Purée betterave	7	48	confort gastrique
Phase 8 - Sappey	74,0	T+11h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	focus (caféine)
Phase 8 - Sappey	79,0	T+12h15	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 9 - col de vence	83,0	T+12h45	Purée Pomme Abricot	25	100	dernier talus
Phase 9 - col de vence	86,0	T+13h15	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 10- final	90,0	T+13h45	Purée Pomme Abricot	25	100	on donne tout
Arrivé	96,6	T+14h30				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides			7150ML	508	2032	14.5 flasques
TOTAL COURSE				887	4314	
MOYENNE PAR HEURE				61	298	
Post Course		T+3h	Mix recup+Lait végétal	17,1	161	Recharge glucides et protéines (14g)
Post Course		T+3h	Purée Pois Chiche	7	81	Apports electrolytes et protéines
TOTAL POST COURSE				24,1	242	