



Plan nutrition



180K MASTER (4 MASSIFS)						
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 - Moucherote	4,0	T+0h45	Barre Citron Gingembre	15	121	Apport solide en début d'effort
Phase 1 - Moucherote	7,5	T+1h30	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 1 - Moucherote	11,0	T+2h15	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée
Phase 1 - Moucherote	15,5	T+3h10	Purée Patate Douce Butternut	10	50	confort digestif
Phase 2 - St Michel	18,5	3h50	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 2 - St Michel	21,5	T+4h30	Purée Pomme Abricot	25	100	on finit la montée
Phase 2 - St Michel	25,0	T+5h10	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 3 - St Paul	27,0	T+5h30	Purée Patate Douce Butternut	10	50	confort digestif
Phase 3 - St Paul	30,5	T+6h15	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal



Plan nutrition



180K MASTER (4 MASSIFS)						
Phase	Km	Temps estimé	Produit	Glucides (g)	Kcal	Commentaire
Phase 4 - Laffrey	35,0	T+6h55	Barre Citron Gingembre	15	121	faire plaisir aux papilles
Phase 4 - Laffrey	38,5	T+7h40	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 4 - Laffrey	42,0	T+8h25	Purée Pomme Abricot	25	100	ça monte
Phase 4 - Laffrey	45,5	T+9h10	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 4 - Laffrey	49,0	T+9h55	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	focus (caféine)
Phase 4 - Laffrey	52,5	T+10h40	Purée Pois Chiche	7	81	Apports electrolytes et protéines
Phase 5 - Brouffier	56,0	T+11h35	Barre Figue Guarana	16	91	Glucides rapides, caféine
Phase 5 - Brouffier	59,5	T+12h20	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 5 - Brouffier	63,0	T+13h05	Purée Pomme Abricot	25	100	ça monte encore, toujours
Phase 5 - Brouffier	66,5	T+13h50	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 5 - Brouffier	70,0	T+14h35	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 5 - Brouffier	71,5	T+14h55	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	preparer la descente



Plan nutrition



180K MASTER (4 MASSIFS)						
Phase	Km	Temps estimé	Produit	Glucides (g)	Kcal	Commentaire
Phase 6 - Riouperoux	74,5	T+15h40	Purée Patate Douce Butternut	10	50	confort digestif
Phase 6 - Riouperoux	78,0	T+16h25	Purée betterave	7	48	pas de surcharge gastrique
Phase 6 - Riouperoux	81,5	T+17h10	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 6 - Riouperoux	85,0	T+17h55	Purée Pomme Abricot	25	100	ça monte encore, toujours
Base de vie	91,0	T+19h10	Shake mix recup	17	161	Recharge glucides et protéines (14g)
Base de vie	91,0	T+19h10	Purée lentille corail	11	57	satiétogène
Phase 7 - Chamerousse	95,5	T+20h20	Purée Poire noisette	17	188	on charge gentillement
Phase 7 - Chamerousse	98,0	T+21h00	Purée Pomme Abricot	25	100	faut pousser fort
Phase 7 - Chamerousse	99,5	T+21h30	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 7 - Chamerousse	101,0	T+122h00	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	on prépare la bascule (caféine)



Plan nutrition



180K MASTER (4 MASSIFS)						
Phase	Km	Temps estimé	Produit	Glucides (g)	Kcal	Commentaire
Phase 8 - St Nazaire D-	103,5	T+22h45	Purée Patate Douce Butternut	10	50	recup digestive
Phase 8 - St Nazaire D-	107,0	T+23h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	ça remonte (caféine)
Phase 8 - St Nazaire D-	110,0	T+24h10	Purée betterave	7	48	on garde le rythme en montée
Phase 8 - St Nazaire D-	113,5	T+25h00	Purée Pomme Abricot	25	100	les quadris...
Phase 8 - St Nazaire D-	117,0	T+25h45	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 8 - St Nazaire D-	120,5	T+26h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	recharge glucides & caféine
Phase 8 - St Nazaire D-	124,0	T+27h15	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 8 - St Nazaire D-	127,5	T+28h00	Purée Patate Douce Butternut	10	50	confort digestif
Phase 8 - St Nazaire D-	130,0	T+28h40	Purée Pomme Abricot	25	100	du plat jusqu'à la BV, on déroule
Base de vie	135,0	T+29h20	Shake mix recup	17	161	Recharge glucides et protéines (14g)
Base de vie	135,0	T+29h20	Purée Pois Chiche	7	81	Apports electrolytes et protéines



Plan nutrition



180K MASTER (4 MASSIFS)						
Phase	Km	Temps estimé	Produit	Glucides (g)	Kcal	Commentaire
Phase 9 - Chamechaude	138,0	T+30h45	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 9 - Chamechaude	140,5	T+31h15	Purée Pomme Abricot	25	100	faut pousser fort, ça monte longtemps
Phase 9 - Chamechaude	143,0	T+31h45	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 9 - Chamechaude	145,5	T+32h15	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	recharge glucides & caféine
Phase 9 - Chamechaude	148,0	T+32h15	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 9 - Chamechaude	151,0	T+33h15	Purée Pomme Abricot	25	100	y'a plus que de la descente (ou pas)
Phase 10 - Sappey	153,5	T+33h45	Purée Patate Douce Butternut	10	50	confort digestif en descente
Phase 10 - Sappey	156,5	T+34h15	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	recharge glucides & caféine
Phase 11 - Finish	160,0	T+35h00	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 11 - Finish	162,5	T+35h30	Purée Pomme Abricot	25	100	on donne tout
Phase 11 - Finish	165,5	T+36h00	Purée betterave	7	48	ça descend!
Phase 11 - Finish	169,0	T+36h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	plus que la descente
Phase 11 - Finish	173,0	T+37h15	Purée Pomme Abricot	25	100	on donne tout
Arrivé	176,8	T+37h45				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides			20000ML	1400	5600	40 flasques
TOTAL COURSE				2338	11159	
MOYENNE PAR HEURE				62	294	
Post Course		T+3h	Mix récup+Lait végétal	17,1	161	Recharge glucides et protéines (14g)
Post Course		T+3h	Purée Pois Chiche	7	81	Apports electrolytes et protéines
Post Course			ce que vous voulez ;-)	beaucoup		on se fait plaisir
TOTAL POST COURSE				24,1	242	