



Plan nutrition



20K TAILLEFER						
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	3,0	T+0h40	Barre Citron Gingembre	15	121	Apport solide en début d'effort
Phase 1 - Montée	5,5	T+1h15	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 2- faux plat	8,0	T+1h45	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 2- faux plat	10,5	T+2h05	Purée lentille corail	11	57	repos digestif, glucides lents
Phase 3 - Montée +	13,0	T+2h30	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	Boost montée soutenue
Phase 3 - Montée +	15,5	T+3h10	Purée Pomme Abricot	25	100	on prépare la descente
Phase 4 - Descente	17,5	T+3h50	Purée betterave	7	48	On évite les crampes
Arrivé	22,3	T+4h20				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides			2150ML	151	604	4,3 flasques
TOTAL COURSE				265	1345	
MOYENNE PAR HEURE				62	313	
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
TOTAL POST COURSE				24,1	242	