



Plan nutrition



20K VERCORS						
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	4,0	T+0h50	Barre Citron Gingembre	15	121	Apport solide en début d'effort
Phase 1 - Montée	7,5	T+1h30	Purée Amande Citron	10	111	Texture douce, effet tampon digestif
Phase 1 - Montée	10,0	T+1h55	Purée Pomme Abricot	25	100	Boost montée
Phase 1 - Montée	13,5	T+2h40	Purée Poire noisette	17	188	recharge kcal
Phase 1 - Montée	15,8	T+3h00	Purée Pomme Châtaigne Guarana	29	116	Boost fin de montée
Phase 2 - Descente	17,5	T+3h15	Purée betterave	7	48	On évite les crampes
Arrivé	20,0	T+3h40				
Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides 1800ML				126	504	3.6 flasques
TOTAL COURSE				229	1188	
MOYENNE PAR HEURE				62	321	
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	