



# Plan nutrition



| 40K CHARTREUSE                               |      |              |                               |              |      |                                      |
|----------------------------------------------|------|--------------|-------------------------------|--------------|------|--------------------------------------|
| 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 - Emeindras                          | 4,0  | T+0h55       | Purée Amande Citron           | 10           | 111  | Texture douce, effet tampon digestif |
| Phase 1 - Emeindras                          | 7,5  | T+1h45       | Purée Pomme Abricot           | 25           | 100  | Boost montée                         |
| Phase 2 - fin montée                         | 9,0  | T+2h10       | Barre Datte Spiruline         | 18           | 107  | ça monte encore                      |
| Phase 2 - fin montée                         | 13,0 | T+3h         | Purée Poire noisette          | 17           | 188  | recharge kcal                        |
| Phase 2 - fin montée                         | 16,0 | T+3h45       | Purée betterave               | 7            | 48   | confort gastrique                    |
| Phase 3 - descente                           | 23,5 | T+4h39       | Purée lentille corail         | 11           | 57   | repos digestif, glucides lents       |
| Phase 3 - descente                           | 27,5 | T+3h15       | Purée Pomme Châtaigne Guarana | 29           | 116  | pour la bosse                        |
| Phase 4 - final                              | 35,0 | T+6h15       | Purée Patate Douce Butternut  | 10           | 50   | confort digestif                     |
| Phase 4 - final                              | 38,5 | T+6h45       | Purée Pomme Abricot           | 25           | 100  | on donne tout                        |
| Arrivé                                       | 41,3 | T+7h00       |                               |              |      |                                      |
| Boisson isotonique dosée à 70g/L de glucides |      |              | 3500ML                        | 245          | 980  | 7 flasques                           |
| TOTAL COURSE                                 |      |              |                               | 397          | 1857 |                                      |
| MOYENNE PAR HEURE                            |      |              |                               | 57           | 265  |                                      |
| 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  |                                      |