

PROGRAMME NUTRITIONNEL CCC®



Retrouvez les **BOISSONS** et/ou **BARRES OVERSTIM.s®** sur les ravitaillements (y compris Martigny)

AVANT EFFORT

DERNIER REPAS

Consommez 1/3 à 1/2 **GATOSPORT®** jusqu'à 1h30 avant le départ.

Fractionnez le reste du **GATOSPORT®** en petites portions pour avoir à disposition un apport énergétique solide et facile à mâcher en cours d'épreuve.

PENDANT EFFORT

HYDRATATION

Hydratez-vous régulièrement (1 à 2 bouches pleines d'**HYDRIXIR® LONGUE DISTANCE** toutes les 10 mn).

GELS ENERGETIQUES

Consommez les gels **ENERGIX®** et **ANTIOXYDANT** régulièrement tout au long de votre épreuve (gels à énergie progressive). Pour limiter vos déchets, pensez à verser vos gels **ENERGIX®** dans la **SOFTFLASK**.

BARRES ENERGETIQUES

Alternez les **BARRES SUCRÉES** et **SALÉES** pour éviter l'écœurement du sucré. Privilégiez les descentes pour consommer votre ravitaillement solide.



“ La nuit, les dépenses énergétiques sont plus importantes, pensez à vous ravitailler plus régulièrement. Sébastien Chaigneau ”



13€80
les 6 barres