



VOTRE PROGRAMME **ENERGETIQUE** **DUATHLON**



COURSE A PIED **1**

Au départ



GEL ANTIOXYDANT



VELO

Transition

COURSE A PIED **1** - VELO



1 ENERGIX

HYDRATATION



**1 à 2 bouchées pleines
d'HYDRIXIR ANTIOXYDANT
toutes les 10 min**



COURSE A PIED **2**

Transition

VELO - COURSE A PIED **2**



1 RED TONIC SPRINT AIR

A L'ARRIVEE



BOISSON DE RÉCUPÉRATION