



VOTRE PROGRAMME ENERGETIQUE

TRIATHLON L



NATATION

2,2 km de natation :



à la sortie de l'eau

HYDRATATION



VELO



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

TOUTES LES 45 MIN



1 ENERGIX
OU



1 BARRE AMELIX

MILIEU DE L'ALPE D'HUEZ



1 COUP DE FOUET



COURSE A PIED

Transition
VELO - COURSE A PIED



1 ENERGIX

A CHAQUE TOUR



1 ENERGIX
(existe en version salée)

MILIEU DE L'ALPE D'HUEZ



1 RED TONIC
SPRINT AIR

A L'ARRIVEE



BOISSON DE
RÉCUPÉRATION