

ANDROS[®]

SPORT

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT'
ANDROS SPORT***

SPRINT & SAUT À LA PERCHE

Rejoignez l'équipe ! @Androssport_fr
Partagez vos exploits sportifs #legoutdusport



QUAND ET QUELS PRODUITS ANDROS SPORT UTILISER POUR LE SPRINT ET LE SAUT À LA PERCHE ?



SCANNEZ MOI

Pour obtenir plus d'informations !

ÉPREUVES DE SPRINT

- PRÉPARER le muscle au sprint en optimisant les réserves en glycogène
- STIMULER l'organisme à un effort en explosivité et rester hydraté

ENTRAÎNEMENT

AVANT L'EFFORT

Consommer 1 gourde de fruits mixés ou 1 barre fruits, fruits à coque et graines 1 heure avant l'entraînement.

PENDANT L'EFFORT

S'alimenter entre les sessions de sprint, toutes les 30 minutes, et en petites portions, en alternant barre fruits, fruits à coque et graines, pâte de fruits et gourde de fruits mixés.

S'hydrater régulièrement et en petites quantités, en alternant la boisson isotonique et la gourde Hydrigel qui permettront de vous hydrater.

APRÈS L'EFFORT

Consommer le smoothie fruité protéiné le plus rapidement possible après l'arrivée.

Dans les 30 minutes après votre effort.



AVANT L'EFFORT

Consommer 1 gourde de fruits mixés ou 1 barre fruits, fruits à coque et graines 3 heures avant la compétition.

Consommer 1 gel boost, 30 minutes avant le départ de la course.



PENDANT L'EFFORT

S'alimenter entre les sessions de sprint, toutes les 30 minutes, et en petites portions, en alternant barre fruits, fruits à coque et graines, pâte de fruits et gourde de fruits mixés.

Prendre 1 gel boost au bout de 2 heures de succession de sprint.

S'hydrater régulièrement et en petites quantités, en alternant la boisson isotonique et la gourde Hydrigel qui permettront de vous hydrater.

APRÈS L'EFFORT

Consommer le smoothie fruité protéiné le plus rapidement possible après l'arrivée.

Dans les 30 minutes après votre effort.

SAUT À LA PERCHE

- PRÉPARER le muscle à la course et au saut en optimisant les réserves en glycogène, se préparer aux efforts intermittents
- STIMULER l'organisme à un effort en explosivité et rester hydraté

ENTRAÎNEMENT

AVANT L'EFFORT

Consommer 1 gourde de fruits mixés ou 1 barre fruits, fruits à coque et graines 1 heure avant l'entraînement.

PENDANT L'EFFORT

S'alimenter entre les sessions de sauts, toutes les 30 minutes, et en petites portions, en alternant barre fruits, fruits à coque et graines, pâte de fruits et gourde de fruits mixés.

S'hydrater régulièrement et en petites quantités, en alternant la boisson isotonique et la gourde Hydrigel qui permettront de vous hydrater.

APRÈS L'EFFORT

Consommer le smoothie fruité protéiné le plus rapidement possible après l'arrivée.

Dans les 30 minutes après votre effort.



AVANT L'EFFORT

Consommer 1 gourde de fruits mixés ou 1 barre fruits, fruits à coque et graines 3 heures avant la compétition.

Consommer 1 gel boost, 30 minutes avant le début de la compétition.



PENDANT L'EFFORT

S'alimenter entre les sessions de sauts, toutes les 30 minutes, et en petites portions, en alternant barre fruits, fruits à coque et graines, pâte de fruits et gourde de fruits mixés.

Prendre 1 gel boost au bout de 2 heures de succession de sauts.

S'hydrater régulièrement et en petites quantités, en alternant la boisson isotonique et la gourde Hydrigel qui permettront de vous hydrater.

APRÈS L'EFFORT

Consommer le smoothie fruité protéiné ou la barre fruits, fruits à coque et protéines.

Dans les 30 minutes après votre effort.



Conseil de programme à adapter et à compléter en fonction de vos besoins.