

**ANDROS<sup>®</sup>**

**SPORT**

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT  
ANDROS SPORT\***

**→ CYCLISME & VTT**

Rejoignez l'équipe ! @Androssport\_fr  
Partagez vos exploits sportifs #legoùtdusport



# QUAND ET QUELS PRODUITS ANDROS SPORT UTILISER POUR VOS ENTRAÎNEMENTS & COMPÉTITIONS ?



SCANNEZ MOI

Pour obtenir plus d'informations !

## OBJECTIFS

- CONSTRUIRE et MAINTENIR vos réserves en glucides
- LUTTER contre la fatigue et rester hydraté
- Prendre du plaisir pendant votre course

## PENDANT L'EFFORT

S'hydrater au bout de 45 minutes avec la boisson isotonique.

Pour une sortie de **plus de 90 minutes**, prendre 1 barre fruits, fruits à coque et graines en milieu de parcours.

Pour une sortie de **120 minutes et plus**, prendre 1 barre fruits, fruits à coque et graines en milieu de parcours et 1 gel antioxydant ou 1 pâte de fruits à 90 minutes.

Consommer 1 gel boost en cas de fringale.



## APRÈS L'EFFORT

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

Dans les 30 minutes après votre effort.



ENTRAÎNEMENT

COMPÉTITION



## AVANT LE DÉPART

Consommer 1 à 2 gourdes de fruits mixés et 1 à 2 barres fruits, fruits à coque et graines dans les 4 heures avant le départ.

S'hydrater en alternant de l'eau et la boisson isotonique : boire régulièrement en petites quantités pour éviter les désordres intestinaux.



## PENDANT L'EFFORT

Consommer 1 gel antioxydant ou 1 pâte de fruits au bout de 40 à 45 minutes.

Continuer à s'alimenter en petites portions, en alternant barres fruits, fruits à coque et graines, pâtes de fruits et gourdes de fruits mixés toutes les 30 à 40 minutes.

**En cas de coup de fatigue :** prendre tout de suite 1 gel boost et alterner avec 1 pâte de fruits.

**S'hydrater régulièrement** et en petites quantités, en alternant la boisson isotonique et la gourde Hydragel 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.

**ANDROS**  
**SPORT**  
NUTRITION SPORTIVE