

ANDROS[®]

SPORT

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT
ANDROS SPORT***

↳ CYCLISME SUR PISTE

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



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



SCANNEZ MOI

Pour obtenir plus d'informations !

OBJECTIFS

- PRÉPARER le muscle au sprint en optimisant les réserves en glycogène
- STIMULER l'organisme à un effort en explosivité
- CONSERVER une fibre musculaire hydratée

ENTRAÎNEMENT

AVANT LE DÉPART

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, 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 ou la barre fruits, fruits à coque et protéines.

Dans les 30 minutes après votre effort.



AVANT LE DÉPART

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 courses, 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 courses sur piste.

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.



COMPÉTITION



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