

ANDROS[®]

SPORT

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT'
ANDROS SPORT***

POUR VOTRE SEMI-MARATHON

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



QUAND ET QUELS PRODUITS ANDROS SPORT UTILISER POUR VOTRE SEMI-MARATHON ?



SCANNEZ MOI

Pour obtenir plus d'informations !

OBJECTIFS

- SOUTENIR votre entraînement et PROTÉGER vos muscles
- CONSTRUIRE et MAINTENIR vos réserves en glucides
- LUTTER contre la fatigue et rester hydraté
- Prendre du plaisir pendant votre semi-marathon !

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 en petites portions, en alternant barre fruits, fruits à coque et graines, pâte de fruits et gourde de fruits mixés toutes les 30 à 40 minutes.

En cas de coup de fatigue : prendre tout de suite 1 gel boost.

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.



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 semi-marathon.

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. Ou consommer 1 gel boost en cas de fatigue.

Renouveler la consommation d'un gel boost ou d'une pâte de fruits 30 à 40 minutes plus tard.

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.