

ANDROS[®]

SPORT

NUTRITION SPORTIVE



**LES CONSEILS NUT
ANDROS SPORT***

↳ **POUR VOTRE TRAIL**

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



QUAND ET QUELS PRODUITS ANDROS SPORT UTILISER POUR VOTRE TRAIL ?



SCANNEZ MOI

Pour obtenir plus d'informations !

Trail COURT | 15-42 km

- PRÉPARER le muscle
- MAINTENIR les réserves en glucides dans les muscles
- RESTER hydraté

AVANT L'EFFORT

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

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, puis réitérer la consommation toutes les 30 à 40 minutes.

Consommer 1 gel boost en milieu de parcours ou si un coup de fatigue survient.

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 le plus rapidement possible après l'arrivée.

Dans les 30 minutes après votre effort.

Trail | 42-80 km

- OPTIMISER les réserves en glucides dans les muscles
- LUTTER contre la fatigue
- RESTER hydraté

AVANT L'EFFORT

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

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 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, de l'eau 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.

Trail ULTRA | +80 km

- ÉVITER les hypoglycémies et les douleurs musculaires
- OPTIMISER les réserves en glucides dans les muscles
- LUTTER contre la fatigue et rester hydraté



AVANT LE DÉPART

Consommer 2 gourdes de fruits mixés et 2 barres fruits, fruits à coque et graines dans les 4 heures avant votre trail. Les consommer régulièrement par petites quantités.

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 consommant 1 barre fruits, fruits à coque et graines toutes les 1h à 1h30.

Tout au long du parcours, entre la consommation des barres fruits, fruits à coque et graines, alterner avec pâtes de fruits, des gels boost et des gourdes de fruits mixés.

S'hydrater régulièrement et en petites quantités, en alternant la boisson isotonique, de l'eau 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