

AVANT (30-45 min) : un peu de boisson énergétique.



Natation – 750 m

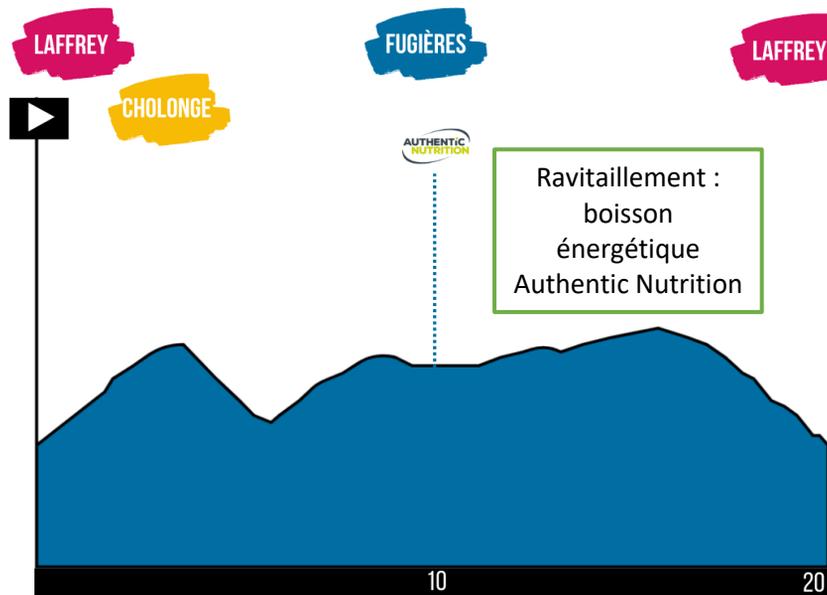


356D+ et 356 D-



Vélo – 20,5 km

Transition :
eau ou boisson
énergétique



!
Ne pas manger
solide trop près
de la transition
avec la course à
pied

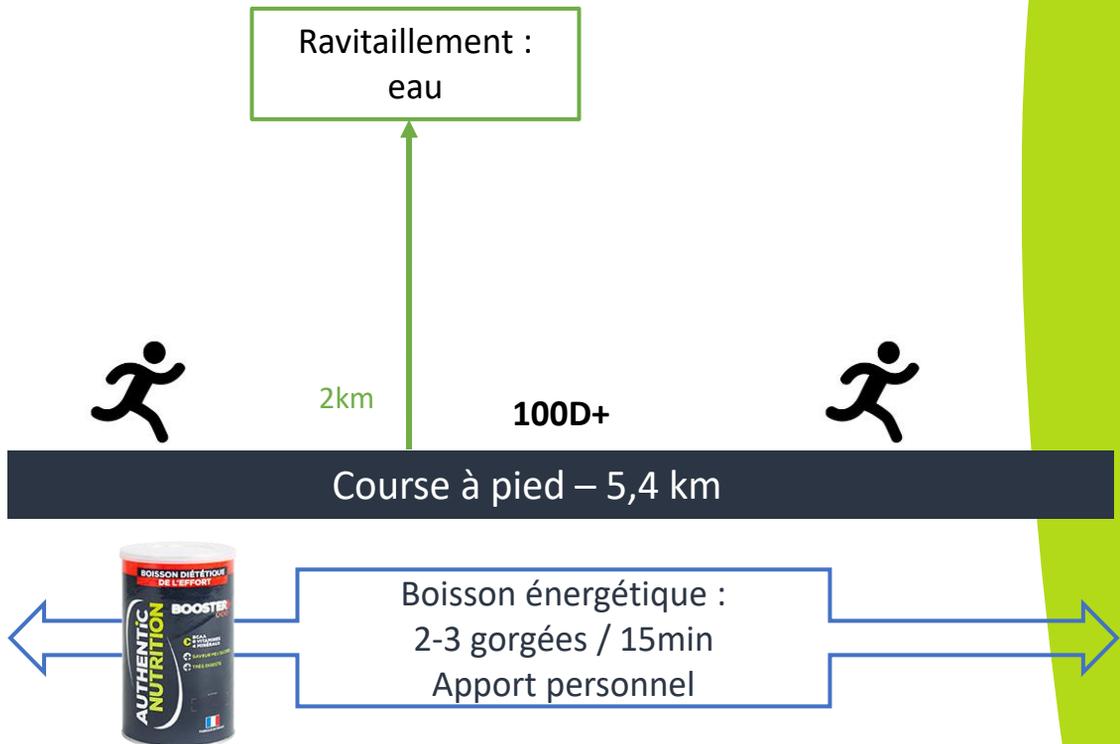


Boisson énergétique : 500 ml
2-3 gorgées / 15min
Bidons personnels et/ou ravito



Gel énergétique (1 gel)
ou barre énergétique ou
compote
Apports personnels et/ou ravito

Transition :
eau ou boisson
énergétique



APRÈS : hydratation + apport glucides/protéines
Boisson de récupération si échéance proche.

AVANT (30-45 min) : 1 gel, un peu de boisson énergétique ou un morceau de barre énergétique.



Natation – 1500 m

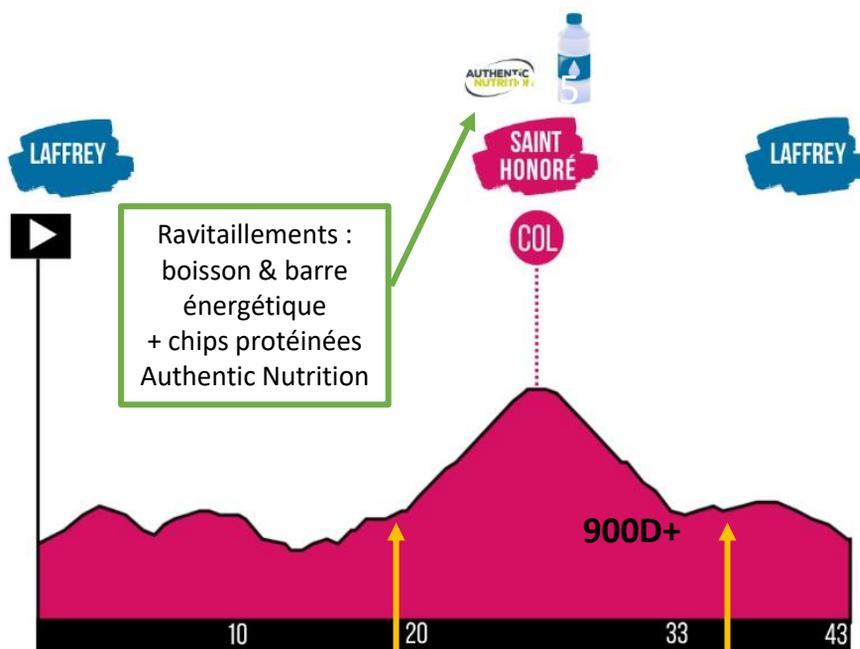


2 bidons de boisson



Vélo – 43 km

Transition :
eau ou boisson
énergétique



Ne pas manger solide trop près de la transition avec la course à pied

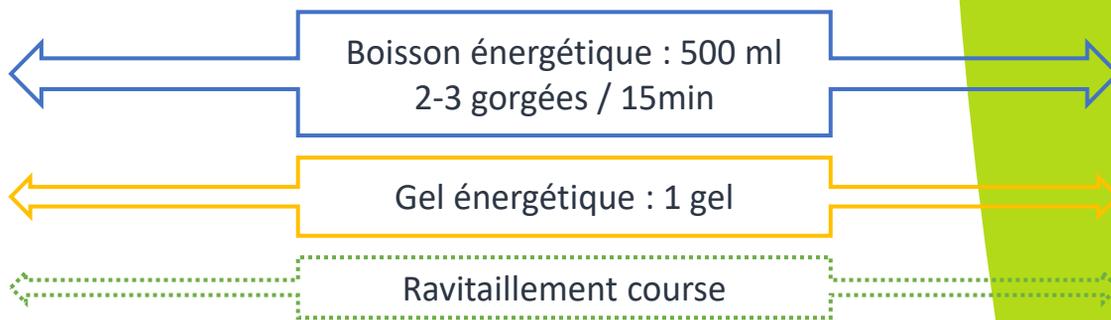
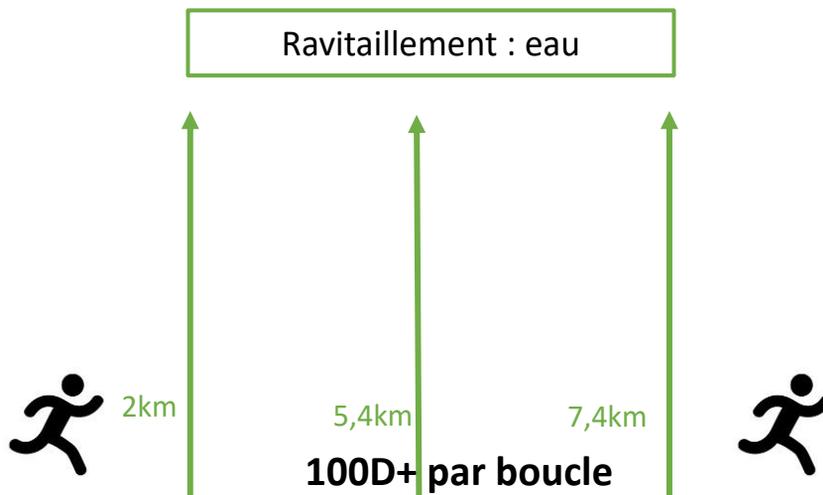


Gel énergétique (1 à 2 gels)
ou barre énergétique ou compote
Apports personnels et/ou ravito
1 gel avant d'attaquer la montée
1 2^e après la descente si besoin



Boisson énergétique :
500 ml / h
2-3 gorgées / 15min

Transition :
eau ou boisson
énergétique



Apport liquide dominant

APRÈS : hydratation + apport glucides/protéines
Dans les 30 min : boisson de récupération

