



HYDRO
ENERGY
concentrate for athletes by WINFORCE

PLAN DE NUTRITION

WINFORCE® X cyclotour
du léman

AVANT LE DÉPART

Cyclotour du Léman



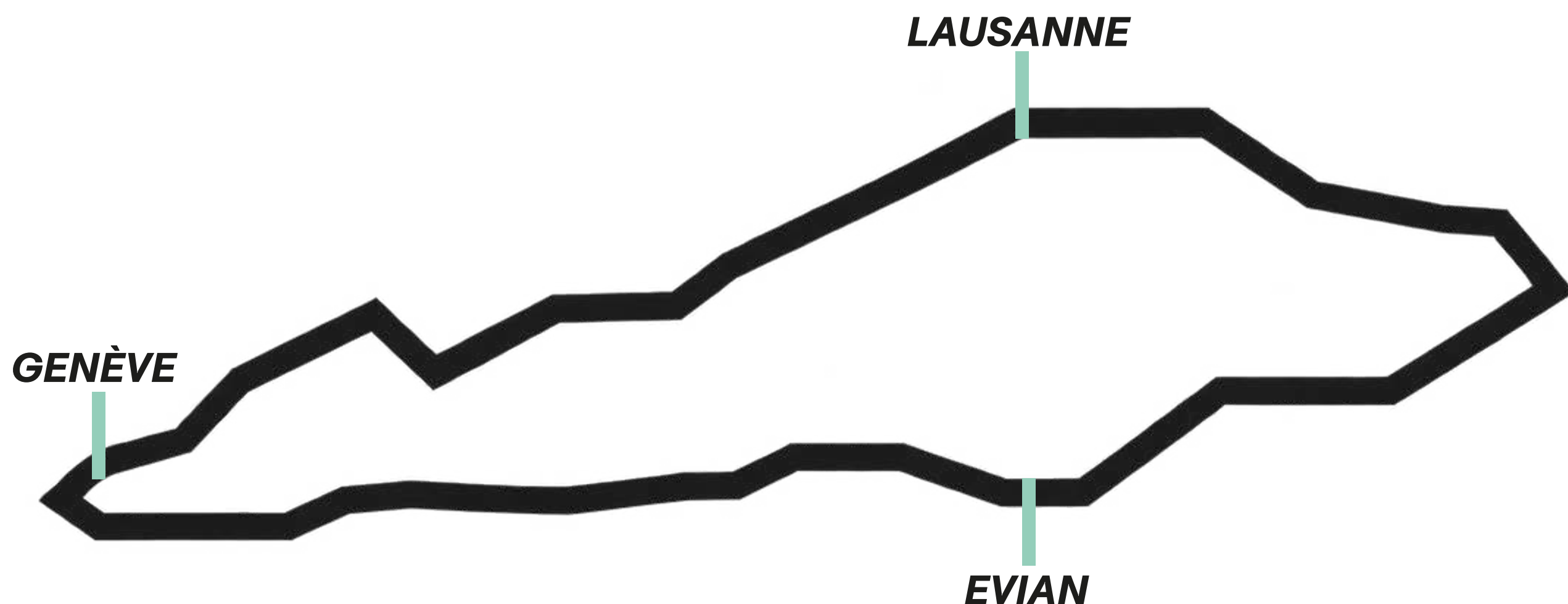
Dans les dernières heures avant le départ, privilégiez les glucides faciles à digérer, en limitant les fibres et les protéines.

Notre recommandation : boire une gourde de CARBO BASIC PLUS environ 2 heures avant le départ. Prendre un OAT BITE environ 30 minutes avant le départ.

1 x CARBO BASIC PLUS = 60 g Glucides

1 x OAT BITE = 38 g Glucides

PENDANT L'EFFORT



À VISER : 80 – 100 G DE GLUCIDES PAR HEURE

Les produits *WINFORCE* peuvent être combinés sans compromis en matière de tolérance. CARBO BASIC PLUS constitue la base. Les gels et les barres peuvent être ajoutés à volonté.

1 x CARBO BASIC PLUS = 60 g Glucides

1 x ULTRA ENERGY = 14 g Glucides

1 x HYDRO ENERGY = 23 g Glucides

1 x FAST ENERGY = 42 g Glucides

1 x OAT BITE = 23 g Glucides



SPRINT FINAL



Quand la concentration ou les muscles faiblissent dans la phase finale, il faut donner un élan ciblé.

1 x **BOOSTER** = 200 mg Caféine

1 x **FLAMME ROUGE** = 200 mg Caféine, 1'000 mg L-citrulline, 500 mg L-arginine

POUR LA RÉCUPÉRATION



Pour la récupération, nous vous recommandons de reconstituer rapidement vos réserves de glucides et de consommer suffisamment de protéines. Ces deux actions doivent être effectuées dans les 30 minutes après l'effort.

1 x **ISOTONE** = 23 g Glucides

1 x **RECOVERY PROTEIN** = 25 g Protéine

**EN SAVOIR PLUS
WINFORCE.COM**

