

	Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure	Sodium / Heure
Depart	R1	01:03	<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u>		610	64	648
			St-Yorre	200			
			Compote Pomme/Poire 90g	1			
		<u>A consommer sur la portion:</u>					
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Compote Banane/Kiwi 90g	2			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
R1	R2	00:45	<u>A consommer sur la portion:</u>		547	73	533
			Boisson Naak	1			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
R2	R3	00:44	<u>A consommer sur la portion:</u>		600	71	464
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
			Compote Pomme/Poire 90g	1			
R3	R4	00:42	<u>A consommer sur la portion:</u>		629	69	486
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
			Boisson Naak	1			
R4	R5	00:48	<u>A consommer sur la portion:</u>		513	69	500
			Boisson Naak	1			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
R5	R7	01:10	<u>A consommer sur la portion:</u>		527	71	514
			Boisson Naak	1,5			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
			Boisson Naak	0,75			
R7	R8	00:38	<u>A consommer sur la portion:</u>		486	65	474
			Boisson Naak	0,75			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
			St-Yorre	200			
R8	R9	01:09	<u>A consommer sur la portion:</u>		557	71	591
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Compote Banane/Kiwi 90g	2			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
R9	R10	01:05	<u>A consommer sur la portion:</u>		568	76	554
			Boisson Naak	1,5			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
			St-Yorre	150			
R10	R11	01:04	<u>A consommer sur la portion:</u>		553	63	558
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
			St-Yorre	150			
R11	R12	01:03	<u>A consommer sur la portion:</u>		562	64	567
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1			
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
		<u>A consommer au ravito:</u>					
			St-Yorre	150			
R12	Arrivée	01:33	<u>A consommer sur la portion:</u>		523	65	494
			Compote Banane/Kiwi 90g	1			
			Flask Camel 40gr / 2gr BCAA / 200ml StYorre	1,5			
			Compote Banane/Kiwi 90g	2			