

Temps		Commentaires	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glycide / Heure	Sodium / Heure
Depart	Chambotte	01:51	A consommer avant/pendant l'échauffement:		584	67	768
			St-Foix	200			
			Compoète Pomme/Poire 90g	1			
			A consommer sur la portion:				
Flask Camel 40g / 2g BCAA / 200ml St-Foix	2						
Compoète Pomme/Poire 90g	2						
Compoète Pâte douce 90g	1						
A consommer au ravito:		200					
Chambotte	Chanz	01:55	A consommer sur la portion:		563	71	741
			St-Foix	200			
			Compoète Banana/Kivi 90g	1			
			A consommer sur la portion:				
Flask Camel 40g / 2g BCAA / 200ml St-Foix	2						
Compoète Pâte douce 90g	1						
Compoète Banana/Kivi 90g	2						
A consommer au ravito:		200					
Chanz	Omix	01:52	A consommer sur la portion:		619	72	658
			St-Foix	200			
			Compoète Pomme/Poire 90g	1			
			A consommer sur la portion:				
Flask Camel 40g / 2g BCAA / 200ml St-Foix	1						
Compoète Banana/Kivi 90g	1						
Compoète Pomme/Poire 90g	2						
A consommer au ravito:							
Omix	Col du chat	00:49	A consommer sur la portion:		539	80	906
			St-Foix	1			
			Compoète Pâte douce 90g	1			
			A consommer sur la portion:				
Flask Camel 40g / 2g BCAA / 200ml St-Foix	1						
Compoète Pâte douce 90g	1						
Compoète Pomme/Poire 90g	1						
A consommer au ravito:							
Col du chat	Aigle	00:50	A consommer sur la portion:		528	78	888
			St-Foix	1			
			Compoète Pâte douce 90g	1			
			A consommer sur la portion:				
Flask Camel 40g / 2g BCAA / 200ml St-Foix	1						
Compoète Pâte douce 90g	1						
Compoète Pomme/Poire 90g	1						
A consommer au ravito:							
Aigle	Arrivée	00:40	A consommer sur la portion:		660	78	510
			St-Foix	1			
			Compoète Pâte douce 90g	1			
			A consommer sur la portion:				
Flask Camel 40g / 2g BCAA / 200ml St-Foix	1						
Compoète Banana/Kivi 90g	1						