

	Temps	Ravito	Quantité	Commentaires	Eau / Heure	Glucide / Heure	Sodium / Heure
		<u>A consommer avant/pendant l'échauffement:</u>					
		Baouw sucré	0,5				
		St-Yorre 200ML	1				
Depart	R1	01:10		<u>A consommer sur la portion:</u>	549	47	583
		Flask Camel 40gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1				
		Baouw sucré	0,5				
		Compote Baouw Framboise	1				
		<u>A consommer au ravito:</u>					
		St-Yorre 100ML	1				
R1	R2	01:00		<u>A consommer sur la portion:</u>	540	55	510
		Flask Camel 40gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1				
		Baouw sucré	1				
		Compote Baouw Framboise	1				
		<u>A consommer au ravito</u>					
R2	R3	00:50		<u>A consommer sur la portion:</u>	528	58	588
		Flask Camel 40gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1				
		Baouw salé	1				
		<u>A consommer au ravito:</u>					
		St-Yorre 100ML	1				
R3	R4	01:45		<u>A consommer sur la portion:</u>	560	57	571
		Flask Camel 40gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	2				
		Baouw salé	1				
		Compote Baouw Framboise	2				
		<u>A consommer au ravito</u>					
		St-Yorre 100ML	2				
R4	R6	02:00		<u>A consommer sur la portion:</u>	540	55	585
		Flask Camel 40gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	2				
		Baouw sucré	1				
		Baouw salé	1				
		Compote Baouw Framboise	2				
		<u>A consommer au ravito:</u>					
		St-Yorre 100ML	2				
R6	R8	02:00		<u>A consommer sur la portion:</u>	540	55	585
		Flask Camel 40gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	2				
		Baouw sucré	1				
		Baouw salé	1				
		Compote Baouw Framboise	2				
		<u>A consommer au ravito</u>					
		St-Yorre 100ML	2				
R8	R9	01:10		<u>A consommer sur la portion:</u>	549	55	583
		Flask Camel 40gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1				
		Enduractiv compote	1				
		<u>A consommer au ravito:</u>					
		St-Yorre 100ML	2				
R9	R8	01:20		<u>A consommer sur la portion:</u>	480	53	510
		Flask Camel 40gr / 1gr BCAA / 200ml StYorre	1				
		Enduractiv compote	1				
		Compote Baouw Framboise	1				

Temps Total

11:15:00