

Lundi:

PDJ habituel

PPG: Eau/StYorre

Déjeuner: 60-80g riz (tu ajuste à la hausse si tu en as peu mangé ce WE), protéines animales et fruits secs

Collation habituel

Bike cool: Eau/StYorre

Dîner habituel

Mardi:

PDJ habituel

SV1: Eau/StYorre échauffement puis 15-20g de glucides par heure

Déjeuner: 80-100g riz, protéines animales et fruits secs

Collation et dîner habituel

Mercredi:

PDJ habituel

Prep Physique: Eau/StYorre + 1 à 2 baouw

Déjeuner: SANS féculent

Route GP: Première heure, Eau/StYorre puis 15-20g de glucides par heure

Collation recharge glucidique

Dîner habituel

Jeudi:

PDJ habituel

SV1 bosses: Eau/StYorre puis 15-20g de glucides par heure

Déjeuner: 80-100g riz, protéines animales et fruits secs

Collation et diner habituel

Vendredi: base habituelle en ajustant les glucides à la hausse si tu veux recharger un peu pour le 10km

Samedi:

PDJ habituel

Run: Eau/StYorre

Déjeuner: 80-100g riz, protéines animales et fruits secs

Collation habituelle

Bike cool: Eau/StYorre

Diner habituel

Dimanche:

PDJ habituel

10km: Petite barre ou compote avant l'échauffement

Déjeuner: 60g pour faire une recharge *partielle*, protéines animales et fruits secs

Bike GP 2h30: Première heure, eau/StYorre puis 15-20g de glucides par heure

Collation recharge glucidique

Diner habituel

Lundi:

PDJ habituel

PPG: Eau/StYorre
Déjeuner: 60-80g riz, protéines animales et fruits secs
Collation habituel
Bike cool: Eau/StYorre
Dîner habituel

Mardi:

PDJ habituel
SV1: Eau/StYorre échauffement puis 15-20g de glucides par heure
Déjeuner: 80-100g riz, protéines animales et fruit sec
Collation à ajuster à la hausse
Diner habituel

Mercredi:

PDJ habituel
Navette SV1: Eau/StYorre échauffement puis 15-20g de glucides par heure
Déjeuner: 80-100g riz, protéines animales et fruit sec
Collation à ajuster à la hausse
Diner habituel

Jeudi:

PDJ habituel
SV1: Eau/StYorre échauffement puis 15-20g de glucides par heure
Déjeuner: 80-100g riz, protéines animales et fruit sec
Collation à ajuster à la hausse
Diner habituel

Vendredi:

PDJ habituel
SV1+Descente: **Ravito course !**
Déjeuner: 80-100g riz, protéines animales et fruits secs
Collation à ajuster à la hausse
Diner habituel avec protéines animales