

# TA NUTRITION POUR LE SOMMET DE L'ULTRA TRAIL

DU 26 AOÛT AU 1 SEPTEMBRE 2024  
À CHAMONIX

Ces plans nutritionnels sont adaptés à une personne ayant un niveau et une morphologie moyenne. N'hésite pas à légèrement **adapter ces recommandations** en fonction de tes habitudes alimentaires et de ce que tu consommes sur les ravitaillements.



DÉPART



COMPOTE



ARRIVÉE



GEL



RAVITO

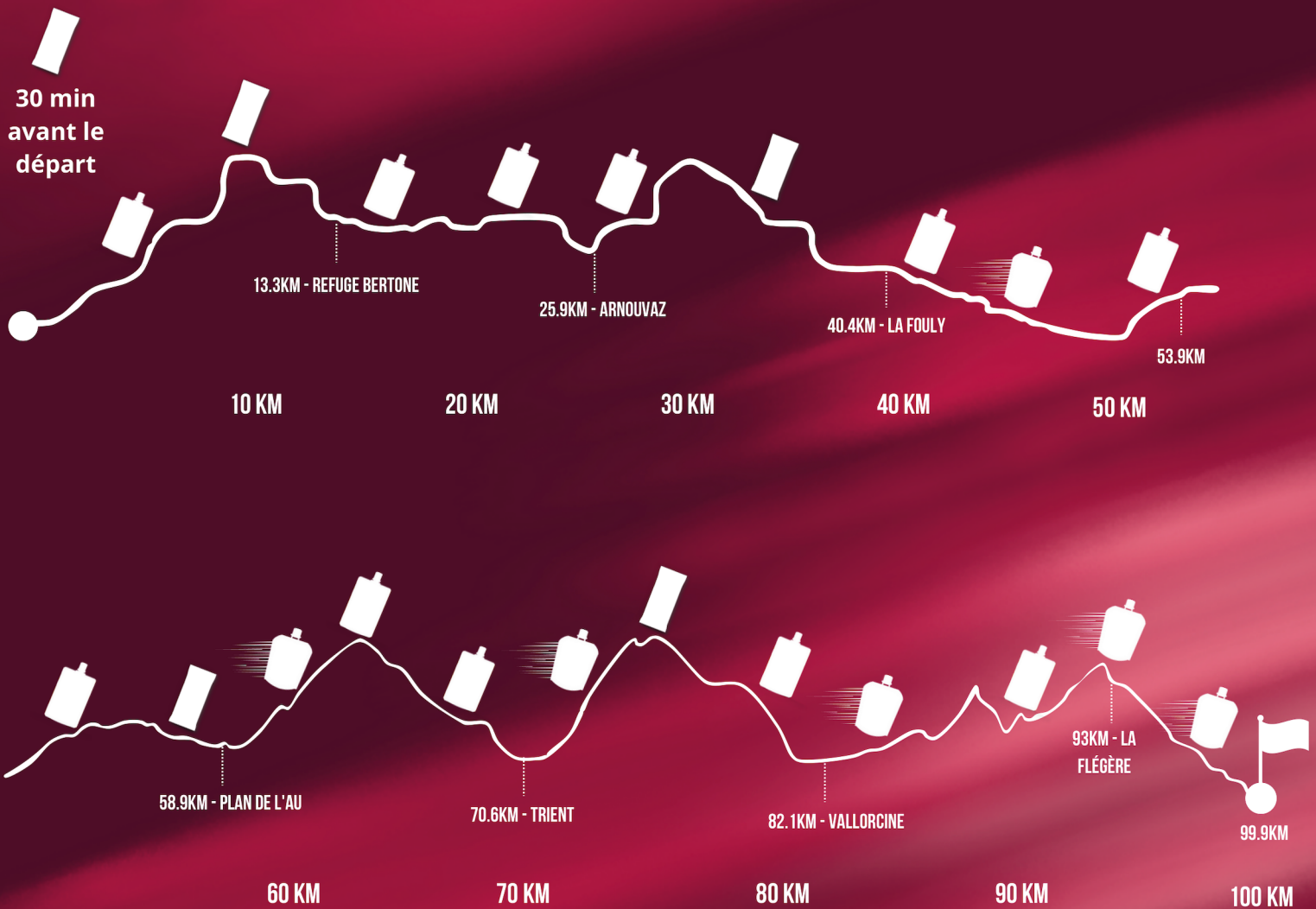


BARRE

KM - NOM DE VILLE

# TA NUTRITION SUR

## LA 100KM



DEPART : 30/08 - COURMAYEUR

TOTAL : 5 BARRES / 11 COMPOTES / 6 GELS

100 KM - 6156 M D±