

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



ARRIVÉE



RAVITO

KM - NOM DE VILLE



COMPOTE



GEL

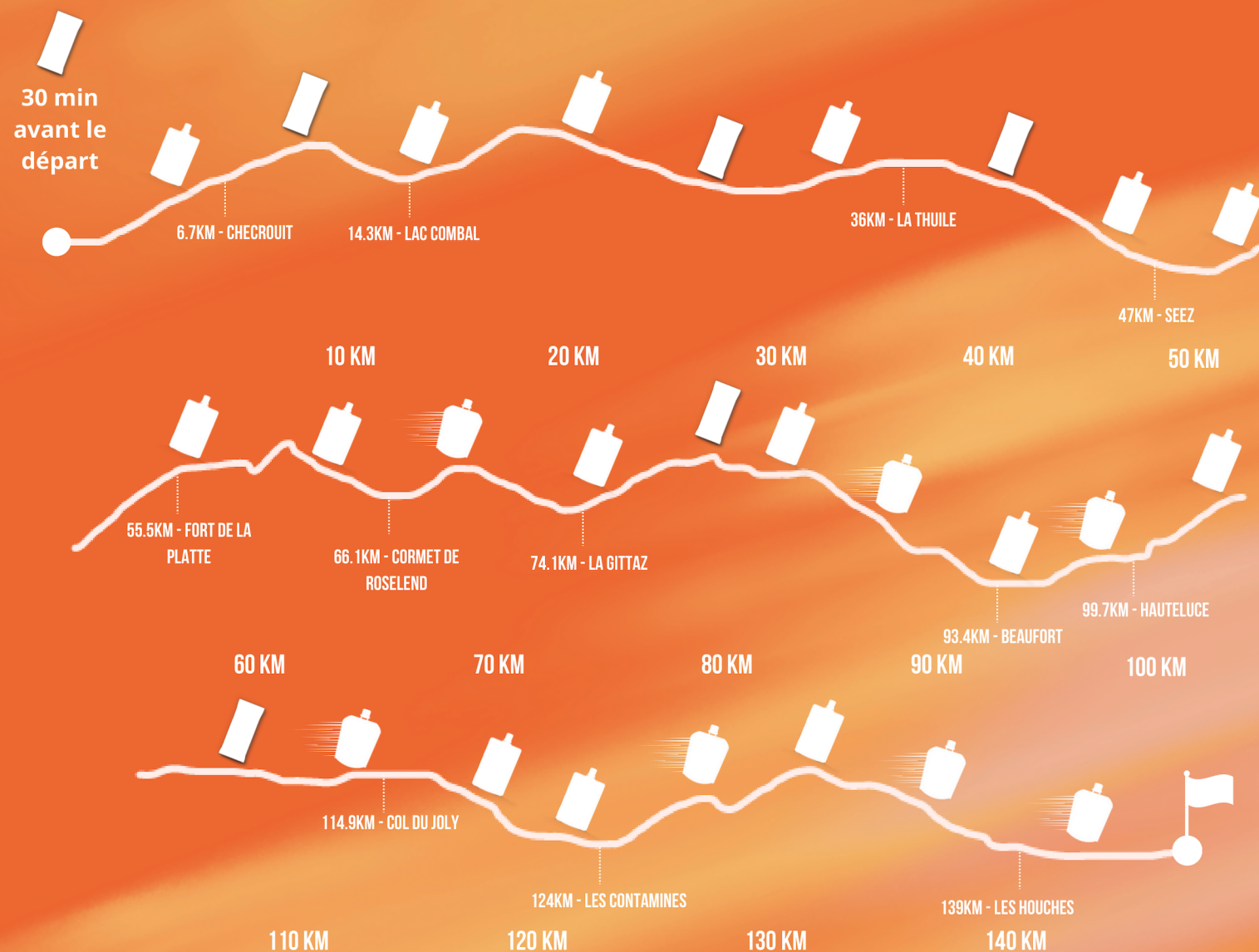


BARRE



TA NUTRITION SUR

LA 145KM



DEPART : 26/08 - COURMAYEUR

TOTAL : 6 BARRES / 15 COMPOTES / 7 GELS

145KM - 9176 M D±