

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

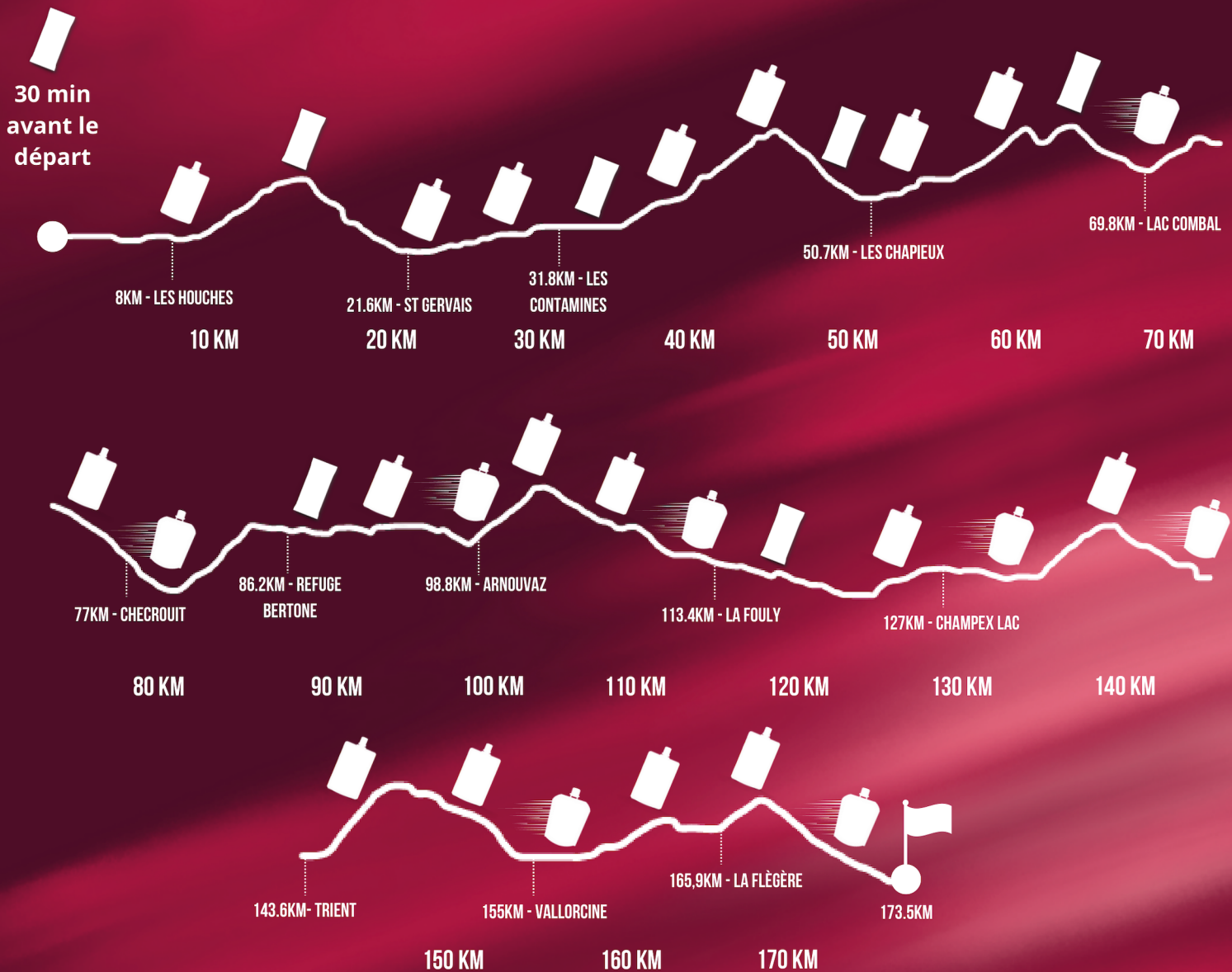


BARRE

KM - NOM DE VILLE

TA NUTRITION SUR

LA 171KM



DEPART : 30/08 - CHAMONIX

TOTAL : 7 BARRES / 17 COMPOTES / 8 GELS

171KM - 9963 D±