

TA NUTRITION SUR LE MARATHON DE PARIS

Objectif 3h ou -

30 mins avant le départ :



30 mins après l'arrivée :



TOTAL : 5 GELS / 1 BARRE EXTRA / 2 BARRES PROTÉINÉES



TA NUTRITION SUR LE MARATHON DE PARIS

Objectif 4h

30 mins avant le départ :



30 mins après l'arrivée :



TOTAL : 5 GELS / 1 BARRE EXTRA / 2 BARRES PROTÉINÉES / 2 PURÉES



TA NUTRITION SUR LE MARATHON DE PARIS

Objectif 5h ou +

30 mins avant le départ :



5 KM

10 KM

15 KM

20 KM



25 KM

30 KM

35 KM

40 KM

30 mins après l'arrivée :



TOTAL : 3 GELS / 1 BARRE EXTRA / 2 BARRES PROTÉINÉES / 6 PURÉES

