



Alimentation Wcup en fonction de l'effort


Entraînement : Je m'entraîne tôt le matin avant d'aller travailler (séance de 1 à 2H) :

	Petit Déjeuner (30' avant de partir)	Pendant l'entraînement	Immédiatement Après	Durant la matinée
	<p>Sport Meal + Barres chocolat Guarana</p>	<p>Sport Drink + Energy Drink et/ou Booster et/ou Fruit Bar (pâtes de fruits) (en fonction de l'intensité de l'entraînement)</p>	<p>Sport Meal + Fruit Biscuit + ½ bidon de Sport Drink</p>	<p>Sport Drink ou Recovery Drink (en fonction de l'intensité de l'entraînement) ou Iron Drink + Crunch Bar (barres protéinées)</p>
Compléments	2 gélules de HMB	Si l'intensité d'entraînement est légère, sport Drink suffit	2 gélules de HMB	

Je m'entraîne entre 12-14 H (séance de 1 à 2H) :


	30' avant de partir	Pendant l'entraînement	Immédiatement Après	Durant l'après-midi
	<p>Sport Meal Ou Barres Chocolat Guarana Ou Fruit Biscuit + ½ Bidon de Sport Drink</p>	<p>Sport Drink + Energy Drink Booster Fruit Bar (pâtes de fruits) Energy Tabs (en fonction de l'intensité de l'entraînement)</p>	<p>Sport Drink + Repas normal ou : Fruit Biscuit + Sport Meal</p>	<p>Sport Drink ou Recovery Drink (en fonction de l'intensité de l'entraînement) ou Iron Drink + Crunch Bar (barres protéinées)</p>
Compléments	2 gélules de HMB	Si l'intensité d'entraînement est légère, sport Drink suffit	2 gélules de HMB	

Je m'entraîne le soir après le travail (séance de 1 à 2H) :

	A 16h	30' avant de partir	Pendant l'entraînement	Immédiatement Après	Le soir
	Crunch Bar + ½ bidon de Sport Drink et/ou Fruit Biscuit	Barres Chocolat Guarana	Sport Drink + Energy Drink Booster Fruit Bar (pâtes de fruits) Energy Tabs (en fonction de l'intensité de l'entraînement)	Sport Drink + Repas normal ou : Fruit Biscuit + Sport Meal	Recovery Drink (en fonction de l'intensité de l'entraînement) + Repas Normal Crunch Bar (barres protéinées)
Compléments	2 gélules de HMB		Si l'intensité d'entraînement est légère, sport Drink suffit	2 gélules de HMB	Protéine 100% WPI (1H avant le couché)

Je parts faire une longue séance d'endurance (vélo, VTT, Trail, Course à pied) de 2 à 5H:

*Exemple avec 1 repas normal pris 2 à 3H avant la séance.

	30' avant de partir	Pendant l'entraînement	Immédiatement Après	Le soir
	Barres Chocolat Guarana + ½ bidon de Sport Drink	Sport Drink Barres Banane ou Chocolat (en fonction de la température) Barres Nougat Fruit Biscuit (pour séances de + de 4H) Energy Tabs Energy Drink et/ou Booster et/ou Fruit Bar (pâtes de fruits) (en fonction de l'intensité de l'entraînement)	Sport Drink ou Recovery Drink (en fonction de l'intensité de l'entraînement) + Crunch Bar (barres protéinées)	Repas Normal
Compléments	2 gélules de HMB	Apports en sucres +- rapides à introduire en fonction de l'intensité et de la longueur de l'effort	2 gélules de HMB	Protéine 100% WPI (1H avant le couché)



Synthèse de la gamme Wcup

Avant l'effort	Pendant l'entraînement	Après L'effort
Sport Meal Energy Bar Chocolat-Guarana Fruit Biscuit Sport Drink Recovery Tabs (HMB)	Pates de fruits Energy Bar Nougat Energy Bar Banane Energy Bar Chocolat-Guarana Fruit Biscuit Energy Tabs Sport Drink Energy Drink Booster Menthe	Sport Drink Energy Drink Recovery Drink Proteine 100% WPI Recovery Tabs (HMB) Sport Meal Crunch Bar (Barres protéinées) Iron Drink