

# Avant l'effort

## ▷ 1 mois avant la course :

**OPTISODYNE®** pour préparer l'organisme à l'effort et améliorer la récupération.

## ▷ 2 semaines avant la course :

**MYOCRAMP®** pour limiter les crampes, favoriser la relaxation et le confort musculaire.

## ▷ 3 jours avant l'épreuve :

**ENERGY® MALTO** en ration de préparation, maximise les réserves énergétiques en glycogène.

## ▷ Le Jour J :

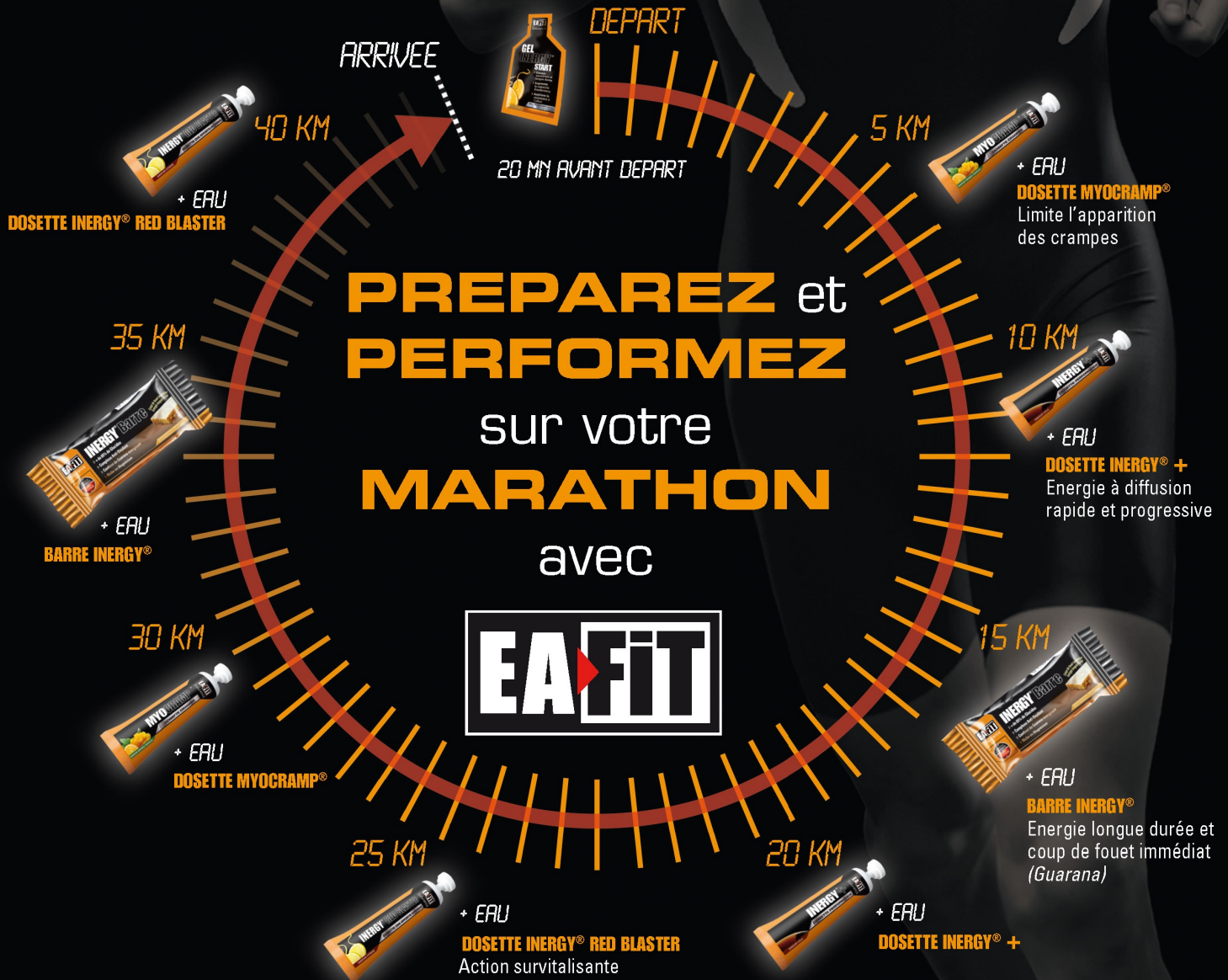
**ENERGY® CAKE** (Pépate de Chocolat, Yaourt, Tomate Basilic\*)  
Diffusion d'énergie progressive, très bonne digestion  
• 1/3 de gâteau jusqu'à 1h30 avant le départ.  
• Préparation au four (30-40 min) ou au micro-ondes (3 min), se conserve 2 jours et peut être congelé. \*salé

## GEL ENERGY® START

(orange)  
Énergie immédiate et longue durée  
• 1 gel dès le départ et 1 gel 15 min plus tard.



# Pendant l'effort



# Après l'effort

## ▷ Dès l'arrivée :

**GEL ENERGY® RECUP** pour optimiser la récupération musculaire, reconstruction des réserves en glycogènes  
• 1 gel dès l'arrivée et 1 gel 15 min plus tard.



## ▷ 1 heure après l'effort :

Boisson **ENERGY® RECUP** pour assurer une récupération protéique (BCAA) et glucidique



## ▷ Le soir de la course

**ENERGY® GEL DÉFATIGANT**  
Effet froid décontractant, anti-courbatures

