

Le triathlon est un sport d'endurance qui associe 3 disciplines complémentaires : natation, vélo et course à pied. De plus, sport à effort intense, les temps de transition entre ses 3 disciplines sont extrêmement courts forçant l'organisme à puiser dans ses réserves. Le triathlon nécessite, tout au long de l'année, une alimentation variée, équilibrée, riche en glucides. Pendant l'entraînement, testez les boissons et les aliments que vous voulez consommer pendant les compétitions. Sur la 1ère épreuve de natation, il est impossible de se ravitailler donc l'alimentation des jours précédents ne doit pas être négligée. Buvez à chaque transition et profitez d'être sur le vélo pour vous hydrater régulièrement et vous alimenter surtout si vous partez sur une course longue.



H-3 Carbo Loading Cake

CONSEILS ISOSTAR

L'épreuve qui vous attend va demander de grosses réserves en énergie. Riche en glucides, le Carbo Cake vous permet de consolider vos réserves en glycogène avant le départ. Consommez-le avec une boisson (de l'eau de préférence) durant votre dernier repas, 3h avant le départ.



H-1 jusqu'au début de la course Fast Hydratation citron

CONSEILS ISOSTAR

Lors de l'épreuve de natation, il est difficile de consommer des aliments ou des boissons. Il est donc important de ne pas partir déshydraté. Une heure avant le départ, buvez une bouteille de Fast Hydratation, quelques gorgées toutes les 15-20 minutes. Isotonique, elle permet, avant le départ, de s'hydrater de façon optimale et d'éviter les éventuelles hypoglycémies liées au stress.



H-15 minutes Gel BCAA fruits rouges

CONSEILS ISOSTAR

Dans 15 minutes c'est le départ ! Prenez 1 Gel BCAA : sa composition spécifique (BCAA, glucides, vitamines, ginseng et guarana) vont vous permettre de débuter votre course dans les meilleures conditions (effet booster) tout en limitant les effets d'une forte sollicitation musculaire due aux efforts variés que vous allez produire.



Transition 1

Gel Energy pomme

CONSEILS ISOSTAR

La natation est éprouvante car il est difficile de s'alimenter. Lors de la première transition, prenez un sachet de Gel Energy accompagné de 200 ml d'eau. Ce gel est riche en glucides simples digestes, en vitamine B1 pour faciliter l'assimilation et la transformation en ATP de ces glucides et en sodium pour compenser les pertes et ainsi prévenir les crampes. Il vous assurera un regain d'énergie immédiat.



Vélo : quelques gorgées tous les 5-10km

Long Energy orange sanguine

CONSEILS ISOSTAR

Lors d'un triathlon vous nécessitez des apports énergétiques et hydriques réguliers car votre organisme est mis à rude épreuve. Buvez sur le vélo quelques gorgées de Long Energy Endurance régulièrement, tous les 5-10 km. Grâce à sa teneur glucidique élevée, elle fournit de l'énergie nécessaire pour les efforts de longue durée ; le sodium apporté par la boisson compense une partie des pertes sudorales et peut participer à éviter l'apparition des crampes.



Transition 2

Tablettes High Energy citron

CONSEILS ISOSTAR

C'est la deuxième transition. Vos réserves énergétiques sont déjà bien entamées et la fatigue se fait ressentir, croquez deux Energy Tablets. Glucides, minéraux et vitamines vous permettront d'aborder la dernière épreuve en limitant les baisses de régime.



Course à pied : au km 7

Gel Energy Booster cola

CONSEILS ISOSTAR

Natation, cyclisme et course à pied mobilisent les réserves en glycogène. La course à pied étant souvent décisive, toute minute gagnée est importante. Une dosette d'Energy Booster avec 2-3 gorgées d'eau vers le 7e km, redonne un coup de fouet grâce à ses glucides facilement assimilables. Les vitamines B participent à la transformation des nutriments en énergie.



Après l'arrivée

Boisson Powertabs Fast Hydratation orange

CONSEILS ISOSTAR

L'épreuve a engendrée des pertes en eau, en minéraux et une diminution importante des réserves en glycogène des muscles. Cette fatigue générale de l'organisme peut provoquer des douleurs ou des raideurs musculaires. Après l'arrivée, diluez deux tablettes dans 500 ml d'eau afin de reconstituer une boisson isotonique et pauvre en énergie. Elle permet une récupération en douceur grâce à ses glucides, minéraux, vitamines du groupe B, C et E.



Après l'arrivée

Barre Recovery chocolat

CONSEILS ISOSTAR

L'épreuve est finie, les muscles ont été éprouvés, fragilisés. Dès l'arrivée, prenez une barre After Sport Recovery accompagnée de quelques gorgées de Powertabs Fast Hydration. Riche en protéines, glucides, minéraux, vitamines C, E et du groupe B, After Sport Recovery optimise la récupération musculaire et la reprise de l'entraînement.