

MERCREDI 14/04

*Tout gamma produits INKO
au programme Mont VENTOUX
préparez les braquets !
possibilité de panier repas*

GR1 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	51 km / + 44 km
14h00	vélo	78 km
18h00	course à pied	0h30

ATTENTION : course à pied / natation, on enchaîne ! Rendez vous à la piscine

GR2 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	51 km / + 44 km
14h00	vélo	106 km
18h00	course à pied	0h30

ATTENTION : course à pied / natation, on enchaîne ! Rendez vous à la piscine

GR3 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	course à pied	1h00
9h00	natation	1h00
10h30	vélo	51 km / + 44 km
14h00	vélo	140 km

ATTENTION : course à pied / natation, on enchaîne ! Rendez vous à la piscine

GR4 :

horaire	discipline	distance / durée
8h00	natation	1h00
9h00	course à pied	1h00
10h30	vélo	51 km / + 44 km
14h00	vélo	106 km
18h00	course à pied	0h30

ATTENTION : natation / course à pied, on enchaîne ! Rendez vous à la piscine

Kit INKO que l'on vous propose d'essayer aujourd'hui :

Pour la séance :



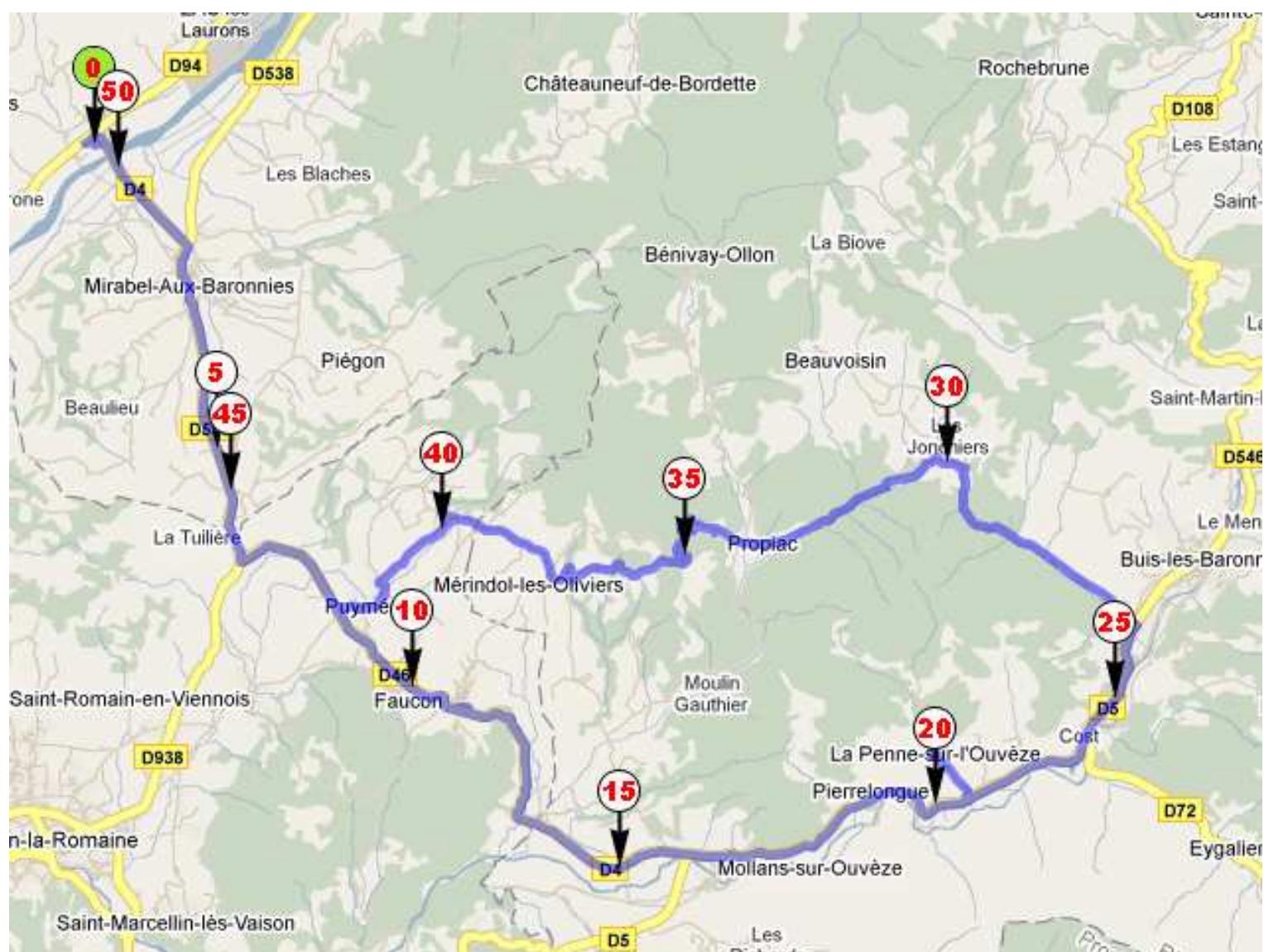
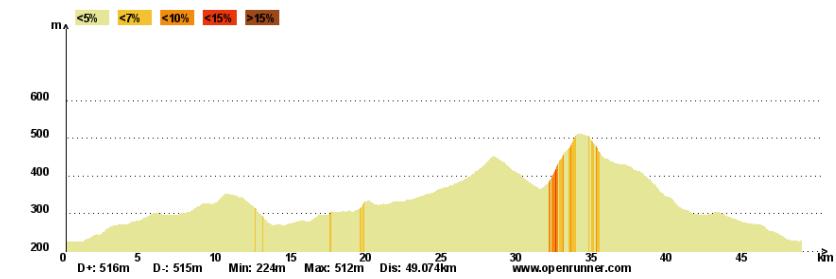
<p>- 1 bidon de Power drink :</p> <p>Préparation pour boisson énergétique riche en glucides, en minéraux et en vitamines pour efforts intenses et d'endurance.</p> <p>Conseils d'utilisation :</p> <p>Prendre une portion par jour. Mélanger 40 g de poudre (env. 2 dosettes rases) à 700 ml d'eau fraîche jusqu'à complète dissolution. X-TREME POWER DRINK est recommandé pendant l'entraînement.</p>	<p>- 1 Energy gel :</p> <p>Gel énergie-glucides avec vitamine B1 pour une biodisponibilité rapide.</p> <p>Conseils d'utilisation :</p> <p>Prendre environ 1 gel après 1 heure d'effort puis 1 toutes les demi-heures. Peut se consommer pur en buvant une ou deux gorgées d'eau simultanément ou bien se diluer dans 250 ml d'eau.</p>	<p>- 1 Energy bar :</p> <p>Barre énergétique riche en glucides, contient des flocons d'avoine, des raisins secs et 9 vitamines.</p> <p>Conseils d'utilisation :</p> <p>Avant, pendant l'effort. Associer à X-treme Energy Gel, X-treme Carbo. Sports de force, sport d'endurance, sports extrêmes, sports d'hiver.</p>
---	--	--

Après la sortie :

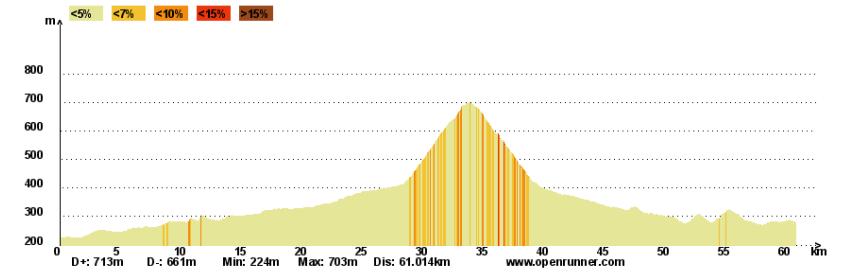


<p>- 1 bidon de Mineral drink :</p> <p>Boisson vitaminée riche en minéraux</p> <p>Préparation pour boisson reconstituante riche en minéraux et 9 vitamines.</p> <p>Conseils d'utilisation :</p> <p>Mélanger 30 g (1 cuillère à soupe) à 1/2 l d'eau. Consommer avant et pendant l'activité physique et en phase de récupération afin de compenser les pertes en micronutriments.</p>
--

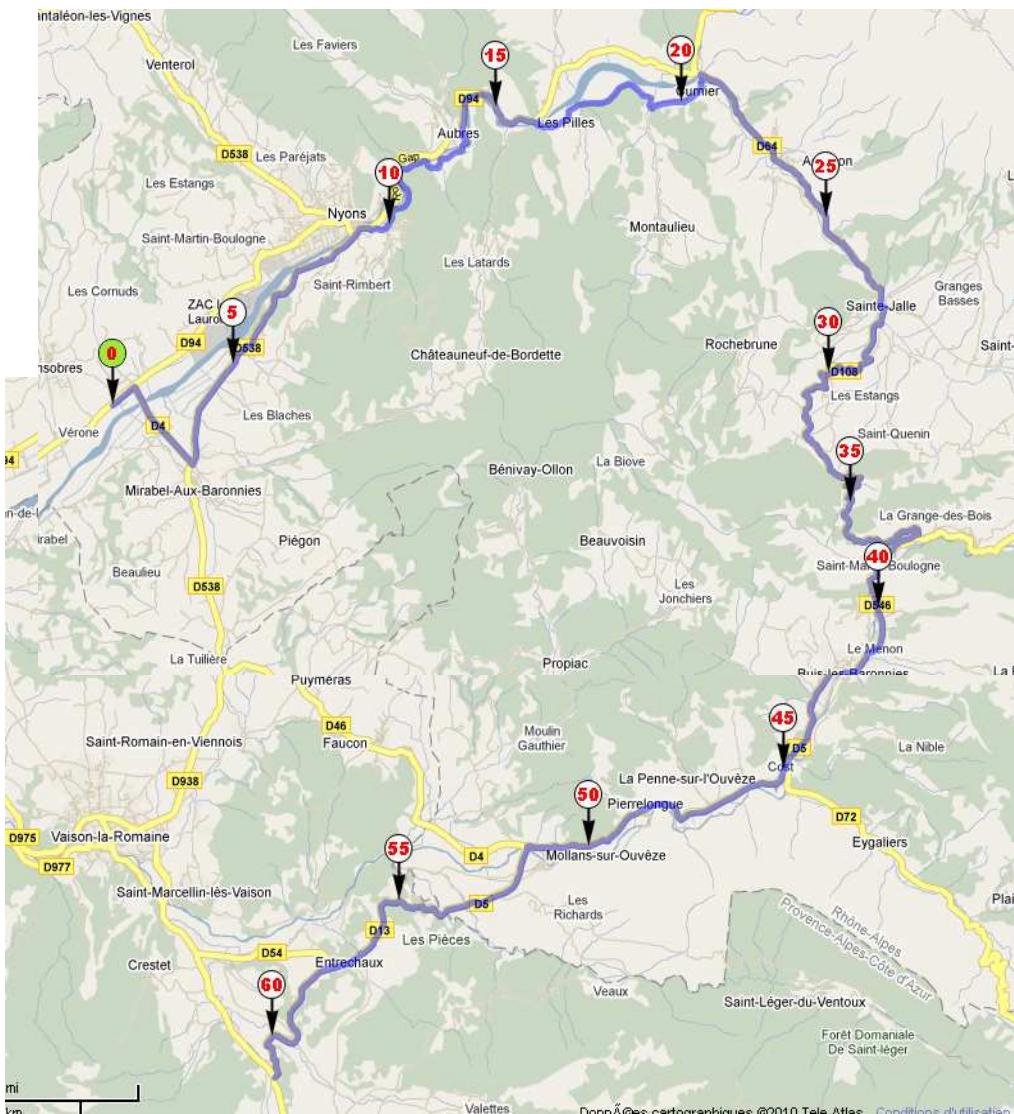
10h30 - Vélo : 51 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4 qui n'enchaînent pas



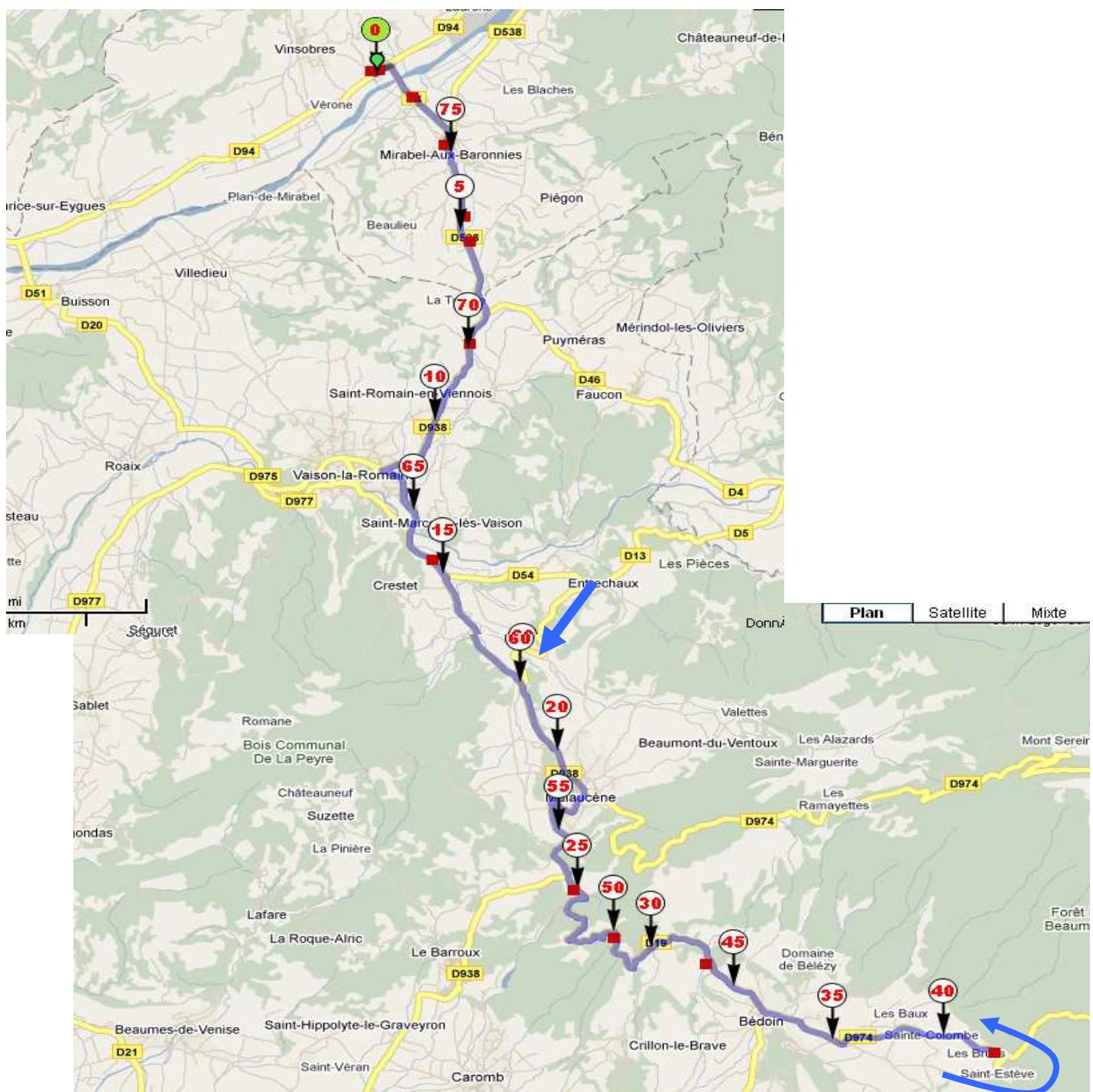
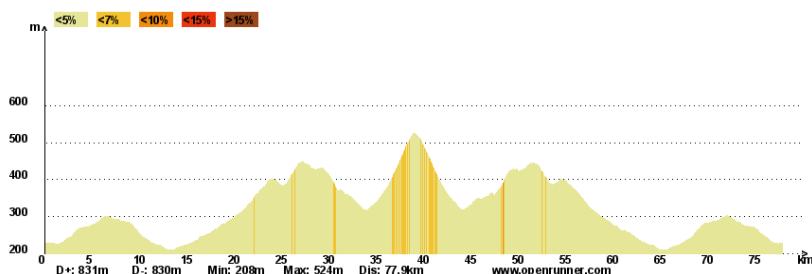
10h30 - Vélo : + 44 km
GR1 / GR2 / GR3 / GR4 qui enchainent



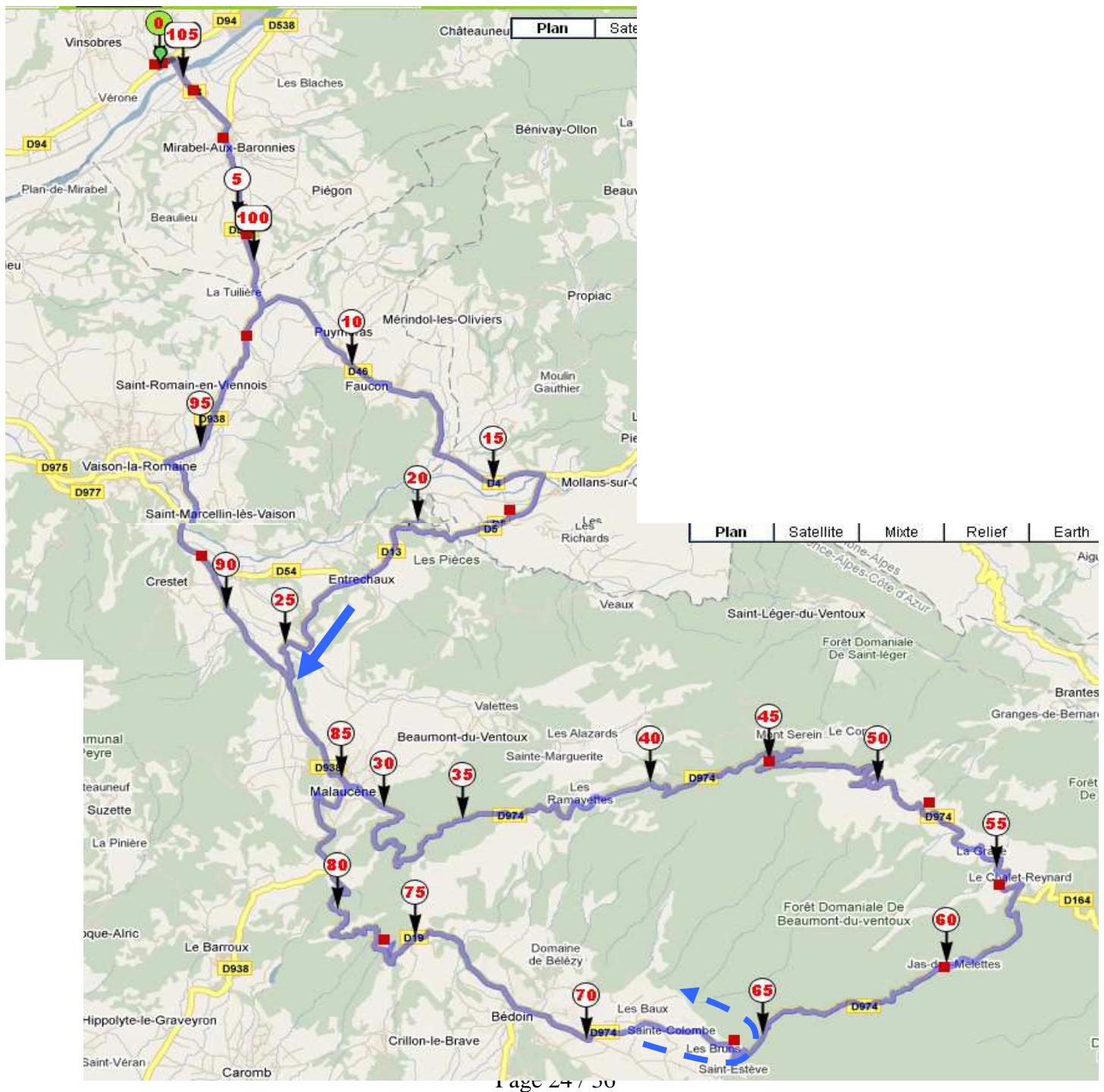
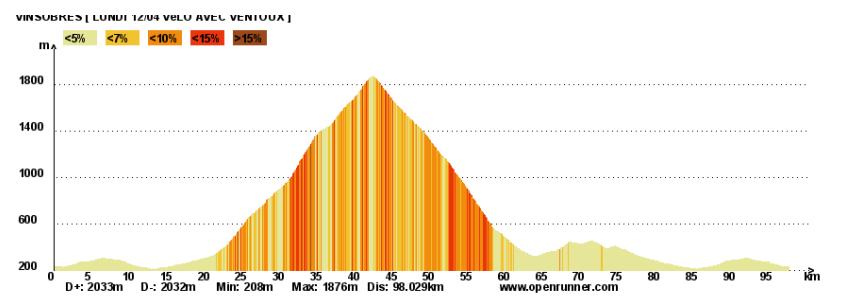
Arrivée sur le parcours prévu l'après midi au km 61



**14h00 - Vélo : 78 km
GR1**



**14h00 - Vélo : 107 km
GR2 / GR4**



14h00 - Vélo : 142 km
GR3

