

cyclisme

guide de nutrition
POUR ROULER PLUS VITE



Sponsor nutritionnel officiel:



événement sportif

course contre
la montre

course à étapes

carbo-loading

l'entraînement

HIGHS
ADVANCED SPORTS NUTRITION



**les boissons avancées
High5 contiennent du**

FRUCTOSE

2:1

voir [4]

Vous vous imaginez à quelle
vitesse vous pourriez rouler et quel
parcours vous pourriez effectuer?...

testé en 2009 les boissons High5 5 min et 45 sec plus vite!

FRUCTOSE
2:1

26 lecteurs de Cycling Weekly ont participé à un grand test mené par des chercheurs de l'Université de Glasgow.^[1] Des coureurs qui suivaient **les conseils du High5 Race Faster**

Guidelines en utilisant les boissons de fructose **High5 2:1**, étaient considérablement plus vite en comparaison de leur marque nutritionnelle habituelle, consommée normalement. Pendant une étape contre la montre de **64km**, la différence moyenne (par coureur) était de **5 min et 45 sec.**



[1] Les tests du Cycling Weekly et du Bike étaient destinés à simuler une cyclosportive, une course à étapes, ou encore un autre événement VTT plus long. Les tests comprenaient une course de 2 ½ heures à vitesse modérée, suivie par une course contre la montre de 60 kilomètres. Les tests comparaient les boissons au fructose High5 2:1, consommées conformément aux conseils du High5 Race Faster Guide, aux marques habituelles des coureurs qu'ils pouvaient prendre pendant la course comme d'habitude. Pour plus d'informations: www.highfive.co.uk

testé 2009 High5 8 min plus vite et 15% plus de dépense énergétique

FRUCTOSE
2:1

Prof. Hottenrot ILUG (2009): Dans une seconde étude indépendante (identique à celle citée ci-dessus), avec 16 participants, les coureurs étaient en moyenne **8 min 12 sec** plus vite pendant une étape contre la montre de

64km en utilisant les boissons et la stratégie nutritionnelle High5 par rapport à leur marque de nutrition habituelle.^[2]

La dépense énergétique moyenne (par coureur) pendant l'étape contre la montre avait augmenté de **15%**, en utilisant **High5** pendant que le poids du corps restait presque le même. Cela indique une substitution de fluides exceptionnels.



[2] Les tests du ILUG étaient destinés à simuler une cyclosportive, une course à étapes, ou encore un autre événement VTT plus long. Les tests comprenaient un échauffement de 20 minutes, un VO2 max test, une course de 2 ½ heures à intensité modérée, suivie par une course contre la montre de 64 kilomètres. Les tests comparaient les boissons au fructose High5 2:1, consommées conformément aux conseils du High5 Race Faster Guide, aux marques habituelles des coureurs qu'ils pouvaient prendre pendant la course comme d'habitude. Pour plus d'informations: www.highfive.co.uk

High5 - des boissons qui vous permettent de rouler plus vite et plus loin, prouvées scientifiquement



les trois éléments clés que doit contenir la nutrition sportive

1. glucide C'est le carburant qui vous permet de courir vite et loin. Jusqu'à 70% de l'énergie nécessaire pour courir un marathon de 2:45 à 3:45 sont fournis par les glucides et non pas par les graisses. Un seul inconvénient: votre corps peut stocker seulement une quantité limitée de glucides-typiquement 400 g pour un athlète de 75 kg. Si une course dépasse les 90 minutes, votre stock de glucides sera épuisé. Tous glucides que vous pouvez consommer pendant la course (boissons, gels etc.) remplissent tout simplement votre réserve de glucide. La nouvelle génération de boissons sportives **High5** avec un ratio de **fructose de 2:1** peut fournir à vos muscles en activité jusqu'à 100 g de glucides par heure, soit 50% plus que les meilleures boissons sportives traditionnelles.^[3]

2. liquide Par temps chaud/très chaud, il est difficile de boire assez pour compenser la perte d'eau par transpiration. Vous pouvez transpirer facilement 1,5 litre par heure, l'équivalent de deux grandes bouteilles toutes les heures.

Les boissons **High5** contiennent un niveau élevé d'électrolytes-clé. La formulation de **fructose 2:1** dans les boissons **High5** permet de se réhydrater sensiblement plus vite qu'avec les boissons sportives traditionnelles.

[3] la formulation d'une boisson sportive traditionnelle contient du glucose, dextrose, maltodextrine ou encore d'autres glucides qui se transforment en glucose avant la digestion et qui contiennent zéro ou très peu de fructose.

3. caféine

Dans de doses modérées, la caféine peut nettement augmenter l'absorption de glucides et liquides. La caféine stimule le centre nerveux du corps: elle réduit la fatigue, elle rend plus alerte, elle augmente la concentration et elle réduit la sensation d'effort. En quantité correcte (3 à 6mg de caféine par kg de poids corporel), la caféine favorise la performance de façon très efficace.

Dosée modérément, il n'a pas été démontré que la caféine augmente significativement la déshydratation pendant l'effort sportif.

Si vous êtes sensible à la caféine et en cas d'apparition de symptômes comme des tremblements des mains, des palpitations, arrêtez la caféine. Si vous êtes cardiaque, n'utilisez pas de caféine. Vous continuerez à suivre les conseils du High5 Race Faster Guide en remplaçant les produits avec caféine par des produits équivalents sans caféine.

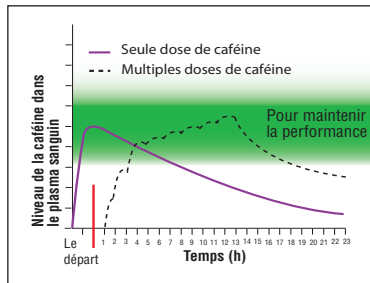


Fig 1. Niveau de la caféine dans le plasma sanguin (au cours du temps)



la science derrière High5 2:1 boissons au fructose

Le processus de digestion transforme les glucides des boissons sportives traditionnelles d'abord en glucose. Ensuite, le glucose traverse la paroi intestinale avant d'être transporté par la circulation sanguine.

Pour traverser la paroi intestinale, les molécules de glucose font la queue pour passer par des portes tournantes qui sont appelées des transporteurs de glucose.

Puisque le passage du glucose par ces portes est lent, la quantité de glucide que vous pouvez absorber chaque heure est limitée à **60g par heure**. Pendant de nombreuses années c'était considéré comme le maximum que votre corps pouvait absorber en glucose chaque heure. Mais ce n'est plus le cas avec les boissons **High5**.

Dans les boissons **High5**, le fructose se trouve dans un nouveau rapport de **2:1**, ce qui permet de fournir aux muscles en activité **90g** de glucide par heure. Le fructose est un glucide unique. Il n'est pas transformé en glucose par la digestion. En effet, le fructose traverse la paroi intestinale en se servant de portes différentes que celles dont se sert le glucose.

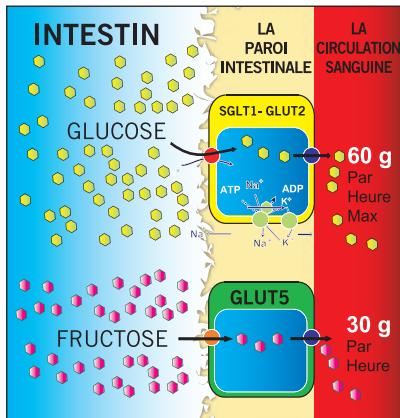


fig 2. L'Absorption de glucose & fructose combinée

Les nouvelles boissons **High5** contiennent **1 part de fructose et 2 parts de maltodextrine**, un type particulier de glucides qui se transforme en glucoses pendant la digestion. Le diagramme montre une capacité d'absorption de ce mélange 2:1 combinaison de **90g** par heure. Ceci a été démontré en laboratoire par des chercheurs sportifs.

Comme les glucides sont le carburant pour la vitesse et l'endurance, plus vous en avez, plus vite et plus loin vous roulez. La plupart des boissons sportives et des gels contiennent zéro fructose ou très peu. Les boissons **High5** contiennent autour de 33% de fructose.^[4]

Note: la 2:1 formulation de fructose vous permet d'absorber plus de glucides qu'auparavant. **Afin d'en tirer des bénéfices, vous devez manger et boire plus que d'habitude.**

[4] Les boissons High5 qui contiennent autour de 33% de fructose sont EnergySource, EnergySource 4.1, EnergySourceXtreme et Isotonic.



Dave: *“Pas seulement parce que j’ étais devant durant toute l’étape, mais aussi parce que je me sentais assez fort sur la fin de la course pour lancer une échappée. Mes coéquipiers et les autres coureurs ont pensés que le rythme de la course était déjà très rapide et sont restés très surpris par ma transformation.”*

Mark: *“Je ne suis pas très excité par les 71/2 minutes que j’ai gagné au contre la montre, mais les progrès sont d’une telle importance que c’est comme si j’étais capable de rouler à la maison avec style (ou pas) après une longue course. Je suis un High5 converti.”*

Ryan: *“Wahou, cela marche vraiment, j’ai fait les 177km & 2,133m du contre la montre montagne 30 minutes plus rapidement que mon coéquipier qui est habituellement plus rapide que moi.”*

Patrick: *“J’ai gagné 20 minutes sur mon record personnel sur une course de 100km.”*

Les textes complets ainsi que beaucoup d’autres sur: www.high5.com

Pour rouler vite et loin, et pour réussir votre arrivée il vous faut:

- Optimiser la prise de glucide pendant la course
- Minimiser la déshydratation
- Prendre une dose précise de caféine

Pour atteindre ces trois objectifs, vous avez besoin d'une stratégie nutritionnelle adaptée qui prend en compte: la distance de **votre** course et la température, **votre** capacité de boire et **votre** poids corporel. Les conseils ci-après **vous** proposent la stratégie nutritionnelle optimale pour chaque type d'événement.

tout savoir sur vos meilleurs amis...



EnergySource (la source d'énergie)

La boisson essentielle pour courir et pour l'entraînement au quotidien.

saveurs: orange, agrume, fruits d'été et fruits tropicaux ✓ réhydratation exceptionnelle / riche en électrolytes
✓ 2:1 fructose ✓ pas de problèmes d'estomac ✗ pas de caféine



EnergySource 4:1

L'EnergySource 4:1 se compose d'EnergySource de base enrichie par Protein Isolate (extrait de protéine du petit-lait). C'est la boisson par excellence pour l'entraînement et pour des courses à longue distance, et pour soutenir une augmentation importante de kilomètres parcourus par semaine (par exemple pendant les stages d'entraînement). 4:1 est également efficace pour le « core strength training » (forme d'entraînement pour renforcer les muscles stabilisateurs) et pour l'entraînement de vitesse.

saveurs: agrume et fruits d'été ✓ 4:1 whey protein isolate (CFM et sans lactose) ✓ 2:1 fructose
✓ pas de problèmes d'estomac ✓ réhydratation optimale / riche en électrolytes ✗ pas de caféine



EnergySource X'treme

X'treme est l'EnergySource de base avec une dose élevée de caféine (150mg par 500ml). A prendre avant un événement pour avoir de la caféine, pour vous booster avant l'entraînement, ou encore pour augmenter l'intensité et l'agression des 'power workout' et pour récupérer quand les taux de glycémie sont bas et vous en avez vu de dures. Utilisez Xtreme comme indiqué; vous ne pouvez pas l'utiliser comme une boisson sportive classique.

saveurs: agrume ✓ 2:1 fructose ✓ formulation anti-crampe riche en électrolyte
✓ pas de problèmes d'estomac ✓ contenant de la caféine



Protein Recovery

Protein Recovery a été conçu pour une récupération totale après l'effort.. Vous pouvez mélanger Protein Recovery avec de l'eau (pour une assimilation rapide) ou avec du lait (pour une assimilation progressive pour la nutrition nocturne). EnergySource 4:1 peut être utilisée pour une récupération efficace après l'exercice. Cependant, Protein Recovery est un produit plus complet.

saveurs: banane, chocolat, fruits d'été ✓ 21/2:1 ratio de whey protein isolate (CFM)
✓ assimilation lente ou rapide ✗ pas de caféine

quel gel préférez-vous utiliser?...



EnergyGel (concentré)

EnergyGel est plus concentré, donc plus léger et plus facile à porter en grandes quantités qu'Isogel (ci-dessous). EnergyGel ne contient pas de fructose 2:1 car le fructose serait trop sucré sous une forme concentrée.

saveurs: orange, banane, fruits d'été, pomme et agrume. ✓ Pas trop épais ou sucré
✓ des saveurs vrais de fruits légers ✗ pas de 2:1 fructose ✗ pas de caféine.



IsoGel (pas nécessaire de boire de l'eau)

Il n'est pas nécessaire de boire de l'eau en prenant IsoGel. C'est plus léger, moins sucré et plus facile à avaler qu'EnergyGel. Vous pouvez prendre un sachet d'Isogel au lieu d'un sachet d'EnergyGel si vous le souhaitez. Cependant, IsoGel est plus volumineux dans le transport.

saveurs: orange et groseille ✓ pas nécessaire de boire de l'eau ✓ pas trop épais ou sucré
✓ des saveurs vrais de fruits légers ✗ pas de 2:1 fructose ✗ pas de caféine



EnergyGel Plus

EnergyGel Plus est le même produit qu' Energygel mais avec un supplément de 30mg de caféine par sachet.

saveurs: orangePlus, framboisePlus, ✓ 30mg de caféine par sachet



IsoGel Plus

IsoGel Plus est le même produit qu' IsoGel mais avec un supplément de caféine (30mg par sachet.)

saveurs: agrume plus ✓ 30 mg de caféine par sachet



Goodie Bag & Flasque pour gel

Le Goodie bag se fixe derrière la potence et est aérodynamique et sûr.

La flasque pour gel contient 4 sachets d'EnergyGel et peut se manipuler d'une seule main.



**Guide de nutrition
pour rouler plus vite**

**Contre la montre
Événement sportif
Course à étapes**

16/40km Contre la montre. Critérium, cyclocross

90 minutes avant – faire le plein de caféine:



90 minutes avant la course, buvez une bouteille de 750ml d'EnergySource X'treme. En même temps, prenez les sachets d'EnergyGel Plus suivants en fonction de votre poids corporel:



50kg à 60kg: 1 x EnergyGel Plus
60kg à 70kg: 2 x EnergyGel Plus
70kg à 90kg: 3 x EnergyGel Plus



pendant la course: Il n'est pas nécessaire de boire quoi que se soit quand votre course est courte. Quand votre course est plus longue et en temps chaud, buvez High5 Zero (boisson pauvre en calories qui contient des électrolytes) ou EnergySource. Buvez 250ml à 500ml 10 minutes avant le départ et puis buvez comme nécessaire pendant.



Si vous roulez moins d'une heure: rincez votre bouche pendant 5 secondes avec de l'EnergySource puis crachez (comme une eau dentaire). Il n'est pas utile de l'avaler. Répétez toutes les 5 ou 10 minutes. S'il fait chaud ou si votre course dure plus d'une heure, oubliez ce conseil et buvez de l'EnergySource 4:1 avant et pendant votre course.

la récupération après: Pour se réhydrater, se recharger et pour développer davantage la masse musculaire: après l'arrivée, buvez 500 à 1000ml d'EnergySource 4:1.

note: Vous pouvez substituer IsoGel Plus à EnergyGel Plus si vous le souhaitez.

pour plus d'information: www.highfive.co.uk

80/160km contre la montre. Essayez pendant l'entraînement.

60-90 minutes avant – faire le plein de caféine:



60- 90 minutes avant la course, buvez une bouteille de 750ml d'EnergySource X 'treme. En même temps, prenez les sachets EnergyGel Plus suivants en fonction de votre poids corporel:



50kg à 60kg: 1 x EnergyGel Plus
60kg à 70kg: 2 x EnergyGel Plus
70kg à 90kg: 3 x EnergyGel Plus

10 minutes avant le départ:



Buvez 200 à 500ml d'EnergySource. Cela s'ajoute à la bouteille que vous avez bu pendant la première heure.

pendant la course:



Afin d'optimiser l'ingestion de glucides, buvez autant d'EnergySource que vous pouvez. Votre corps est capable d'absorber plus de 90g par heure du mélange spécial de fructose 2:1 contenu dans EnergySource.



En fonction de votre capacité de boire, vous aurez peut-être besoin de prendre un gel supplémentaire pour optimiser la prise de glucides. Quand vous buvez la quantité d'EnergySource indiquée ci-dessous toutes les heures, prenez les sachets d' EnergyGels suivants par heure:

800ml à 1200ml:	pas de gel
600ml:	1 x EnergyGel Plus
400ml:	2 x Gels
200ml:	3 x Gel

Si vous ne prenez qu'un gel par heure, il est recommandé de prendre un EnergyGelPlus (avec caféine). Si vous prenez deux ou trois gels par heure, prenez un EnergyGelPlus et pour le reste de l'EnergyGel de base (pas de caféine).

récupération après l'effort:



Pour se réhydrater, se recharger et pour développer davantage la masse musculaire: à l'arrivée, buvez 750ml d'EnergySource 4:1.



Une heure plus tard, prenez encore 500ml. Mangez un repas équilibré. Tard dans la soirée, buvez au moins 750ml de Protein Recovery. Mélangé avec du lait, Protein Recovery est assimilé plus progressivement et continuera à vous nourrir pendant votre sommeil.



note: Vous pouvez substituer IsoGel à EnergyGel si vous le souhaitez. Utilisez une flasque pour gel, ce qui vous permet de n'utiliser qu'une seule main. En suivant ces conseils, votre corps se munira d'un maximum de glucides. Ne mangez ou ne buvez rien d'autre, ce n'est pas utile.

Carbo-loading avant un événement peut augmenter votre réserve de glucides de 30%. Voir le dos du guide pour plus d'information.

En cas où vous êtes un coureur d'élite, et que vous courez avec un rythme cardiaque élevé, votre capacité d'absorber des glucides sera réduite. Vous devez en tenir compte en diminuant votre prise de glucides, particulièrement si vous courez moins de 80km

pour plus d'information: www.highfive.co.uk

96,5km à 322km cyclo sportive

60 à 90 minutes avant - faire le plein de caféine:



60 à 90 minutes avant la course, buvez une bouteille de 750ml d'EnergySource X 'treme. En même temps, prenez les sachets EnergyGel Plus suivants en fonction de votre poids corporel:



50kg à 60kg: 1 x EnergyGel Plus
60kg à 70kg: 2 x EnergyGel Plus
70kg à 90kg: 3 x EnergyGel Plus

pendant la course:



Afin d'optimiser l'ingestion de glucides, il est essentiel de boire autant d'EnergySource que vous pouvez. Votre corps est capable d'absorber plus de 90g par heure du mélange spécial de fructose 2:1 contenu dans EnergySource.



En fonction de votre capacité de boire, vous aurez peut-être besoin de prendre un gel supplémentaire pour optimiser la prise de glucides. Quand vous buvez la quantité d'EnergySource indiquée ci-dessous toutes les heures, prenez les sachets d' EnergyGels suivants par heure:

800ml à 1200ml:	pas de gel
600ml:	1 x EnergyGel Plus
400ml:	2 x Gels
200ml:	3 x Gel

Si vous ne prenez qu'un gel par heure, il est recommandé de prendre un EnergyGelPlus (avec caféine). Si vous prenez deux ou trois gels par heure, prenez un EnergyGelPlus et pour le reste l'EnergyGel de base (pas de caféine).



la récupération après l'effort:

Pour se réhydrater, se recharger, pour développer davantage la masse musculaire et pour améliorer votre rendement de fitness: buvez 750ml d'EnergySource 4:1 toute de suite après l'arrivée. Une heure plus tard, buvez encore 500 à 750ml. Mangez un repas équilibré. Tard dans la soirée, buvez au moins 750ml de Protein Recovery (mélangé avec du lait si possible).

notes: Lisez les conseils pour l'étape contre la montre de 80/160km ainsi que les conseils ci-dessous – ils s'appliquent aussi à Cyclo Sportive. Additionnel:

Si vous buvez plus de 1000ml par heure (par temps de grande chaleur) et que pour cette raison vous ne prenez pas de gel avec caféine, vous pouvez boire un supplément de 500ml (pas plus) d'EnergySource X"treme après environ 3 heures de course. Cela permettra un niveau de caféine suffisamment élevé pour maintenir la performance.

Si l'événement dure plus de 5 heures, il est conseillé d'utiliser EnergySource 4:1 au lieu d'EnergySource de base.

learn more: www.highfive.co.uk

Course à étapes essayez pendant l'entraînement



60 à 90 minutes avant **- faire le plein de caféine:**

60 à 90 minutes avant la course, buvez une bouteille de 750ml d'EnergySource X 'treme. Prenez en même temps les sachets d'EnergyGel Plus suivants en fonction de votre poids corporel:

50kg à 60kg:	1 x EnergyGel Plus
60kg à 70kg:	2 x EnergyGel Plus
70kg à 90kg:	3 x EnergyGel Plus



10 minutes avant le départ:

Buvez 200 à 500ml d'EnergySource. Cela s'ajoute à la bouteille que vous avez bu pendant la première heure.



pendant la course: d'optimiser l'ingestion de glucides, il est essentiel de boire autant d'EnergySource que vous pouvez. Votre corps est capable d'absorber plus de 90g par heure du mélange spécial de fructose 2:1 contenu dans EnergySource.



En fonction de votre capacité de boire, vous aurez peut-être besoin de prendre un gel supplémentaire pour optimiser la prise de glucides. Quand vous buvez la quantité d'EnergySource indiquée ci-dessous toutes les heures, prenez les sachets d' EnergyGels suivants par heure:

1000-1200ml:	pas de gel
800ml:	1 x EnergyGel Plus
600ml:	2 x Gels
300ml ou moins:	3 x Gels

Si vous ne prenez qu'un gel par heure, il est recommandé de prendre un EnergyGelPlus (avec caféine). Si vous prenez deux ou trois gels par heure, prenez un EnergyGelPlus et pour le reste l'EnergyGel de base (pas de caféine).

pendant les dernières étapes: votre rythme cardiaque sera élevé et la capacité de votre corps d'absorber les glucides sera limitée. Quand vous buvez la quantité d'EnergySource indiquée ci-dessous toutes les heures, prenez les sachets d' EnergyGels suivants par heure:



600ml ou plus:	pas de gel
400ml:	1 x EnergyGel Plus
200ml:	2 x EnergyGel Plus



récupération après l'effort: Pour se réhydrater, se recharger et pour éviter la perte de masse musculaire sèche et pour améliorer votre rendement de fitness: à l'arrivée, buvez 750ml d'EnergySource 4:1. Une heure plus tard, buvez encore 500 à 750ml. Mangez un repas équilibré.

Tard dans la soirée, buvez au moins 750ml de Protein Recovery mélangé avec du lait. Mélangé avec du lait, Protein Recovery est assimilé plus progressivement et continuera à vous nourrir pendant votre sommeil.



deux étapes par jour: Suivez les conseils pour votre première course comme indiqués ci-avant. Entre les courses buvez autant d'EnergySource 4:1 que vous pouvez. Cela contribuera à vous recharger et réhydrater. Pour rester performant il vous faudra maintenir votre niveau de caféine: prenez un sachet d'EnergyPlus toutes les heures jusqu'à l'étape suivante.



suite...

Course à étapes (suite)...

Pour la seconde étape du jour, suivez les conseils pour cette distance de course. Ne suivez pas les conseils pour la prise de caféine car votre niveau de caféine sera déjà suffisamment élevé pour maintenir votre niveau de performance.

courir longuement ou courir pendant plusieurs jours par temps très chaud:

Les boissons High5 contiennent des niveaux d'électrolytes relativement élevés. Voilà pourquoi elles sont très adéquates pour la plupart des courses. Cependant, en ce qui concerne de très longues étapes ou des étapes qui s'étalent sur plusieurs jours par temps très chaud, vous pouvez augmenter le taux de sodium de vos boissons High5. C'est possible avec le High5 ZERO Salts - Voir plus loin dans le guide.



notes: Vous pouvez substituer IsoGel à EnergyGel si vous le souhaitez.

En suivant ces conseils votre corps se munira d'un maximum de glucides. Ne mangez ou ne buvez rien d'autre, ce n'est pas utile.

Carbo-loading avant un événement peut augmenter votre réserve de glucides de 30%. Voir le dos du guide pour avoir plus d'information.

Si vous buvez plus de 1000ml par heure (par temps de grande chaleur) et que pour cette raison vous ne prenez pas de gel avec caféine, vous pouvez boire un supplément de 500ml (pas plus) d'EnergySource X'treme après environ 3 heures de course. Cela permettra un niveau de caféine suffisamment élevé pour maintenir la performance.

carbo-loading

Carbo-loading se fait uniquement avant un événement important. C'est une technique qui permet d'augmenter votre réserve de glucides d'au moins de 30%. Voici une méthode qui est efficace et facile à suivre et qui n'exige pas de longues périodes de repos ni de changement radical de votre régime.

jours 3/2/1 avant votre course: buvez chaque matin 750ml d'EnergySource. Attendez 30 minutes, prenez votre vélo et échauffez-vous pendant 10 minutes. Après l'échauffement, faites un sprint intense de 3 minutes. Votre but est d'augmenter l'acide lactique pendant le sprint, ce qui favorise le stockage de glucides supplémentaires.

Chaque jour, essayez de consommer 10g de glucides par kg de poids corporel. Pour un coureur de 70kg cela veut dire 700g de glucides par jour.



Souvent les athlètes ont des difficultés à atteindre cette quantité avec une alimentation normale. Pour éviter de consommer trop d'aliments riches en glucides: prenez toutes les trois heures 500ml d'EnergySource et un EnergyBar. Au bout de 12 heures, vous aurez un total de 360g de glucides. Votre régime habituel riche en glucides fera le reste.

pour plus d'information: www.highfive.co.uk

4:1 et l'entraînement

Grâce à l'entraînement, vous serez en meilleure forme et vous gagnerez en vitesse. Pour chaque 160km courus, vous remarquerez une meilleure qualité des muscles et un meilleur niveau de fitness. Et si c'était possible de développer plus vite la masse musculaire et la forme physique? Aujourd'hui, c'est possible.



High EnergySource 4:1 Superior, plus adapté à des entraînements et des courses intenses sur plusieurs jours:

A l'Université de Glasgow en 2008, les chercheurs en sciences du sport ont démontré que pendant les 8 jours épuisants du Transalp VTT les coureurs qui avaient pris une boisson de protéine/glucide (EnergySource 4:1) couraient en moyenne 10% plus vite en comparaison d'une boisson contenant uniquement des glucides.^[5]

Il a été démontré que des boissons de glucides/protéines comme 4:1 Superior contribuent mieux au développement des muscles maigres:

Des chercheurs de l'Université de Maastricht ont démontré en 2007 que comparée à une boisson qui contient uniquement des glucides, la consommation d'une boisson contenant des glucides et des protéines réduisait le taux d'effondrement des protéines pendant une exercice intense de 26% et augmentait la synthèse de protéine (développement du tissu musculaire) de 33%.

Des boissons de protéines/glucides comme 4:1 Superior s'il y a deux séances pendant la journée:

En 2008, des chercheurs ont établi que des coureurs qui couraient pendant une heure à plein régime et qui, après une pause de 6 heures, couraient encore une heure à plein régime, étaient considérablement plus rapides dans la seconde course après avoir consommé des protéines/glucides comparé à une consommation de glucides uniquement.

[5] Etude Trans Alp: Cathcart et Al, Med Sci.Sport Exerc.: 40 (5). Supplément 1:S74,2008. J.Int.Soc.Sports Nutr., 1er Janvier 2008.

brûler considérablement plus de graisses pendant l'exercice



X'treme si vous ressentez un manque de motivation: Afin de vous préparer à une séance difficile, prenez X'treme stimulant 30 minutes avant votre entraînement. Apportez toujours quelques sachets d'X'treme pour des courses qui sont longues et difficiles. Cela permet à vous-même ou à un ami de rester dans le groupe si vous fatiguez.



High5 ZERO est une boisson à base d'une pastille pétillante, pauvre en calories et qui contient des électrolytes.



High5 ZERO SALTs (goût neutre) s'ajoute à n'importe quelle boisson. Vous pouvez aussi l'ajouter aux boissons High5 afin d'augmenter la quantité d'électrolytes lorsque vous courez par temps très chaud.

Train low race high: C'est un concept pour s'entraîner avec une réserve réduite de glycogène afin d'améliorer l'endurance. Aussi Zero peuvent être utilisés à cet effet. En savoir plus? Consultez: www.highfive.co.uk

Pour aller plus vite et être plus fort!

Les boissons High5 au fructose 2:1 sont les boissons sportives les plus efficaces pour celui qui veut faire du vélo rapidement et durement. L'unique mélange de l'hydrate de carbone peut fournir plus de 50% d'énergie et peut livrer des liquides plus vite que les boissons sportives traditionnelles.^[3]

La formulation de protéines / glucides que l'on trouve dans EnergySource 4:1 a été démontrée supérieure pour des courses d'endurance, pour l'entraînement et pour le développement des muscles maigres.

Si vous suivez les conseils du Race Faster Guide, nous sommes convaincus que vous roulez plus vite sur tout type de distance.

Pour plus d'informations, consultez le site internet: www.highfive.co.uk

HIGH5

High5 Ltd, Unit 4, Ash Court, Bardon Leicestershire, LE67 1UB. UK
Distributeur contact: Savoye TEL: +33 474361377 www.savoye.fr