

triathlon

guide de nutrition
POUR COURIR PLUS VITE

Sponsor nutritionnel officiel:



le sprint

la course
olympique

70.3

ironman

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 courir 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.**



TESTÉ

[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 courir plus vite et plus loin, prouvées scientifiquement

Sponsor nutritionnel officiel:



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 400g pour un athlète de 75kg. 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 100g 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 la caféine. Vous continuerez à suivre les conseils du High5 Race Faster Guide en remplaçant les produits avec caféine par des produits équivalents sans caféine.

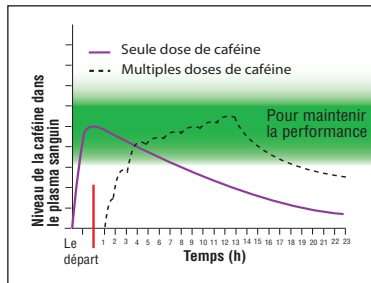


Fig 1. Niveau de la caféine dans le plasma sanguin (au cours du temps)



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.

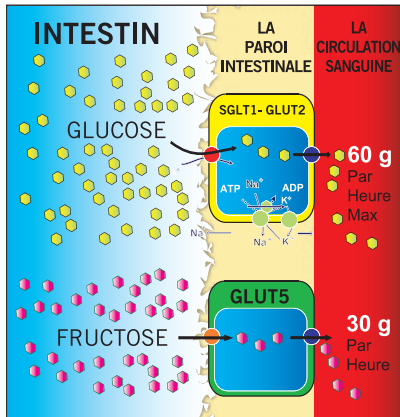


fig 2. L'Absorption de glucose & fructose combinée

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 courez. 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



aller vite

courir avec force

**courir longuement
plus facilement**

pour courir vite et loin, 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 & EnergyGel Plus



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 forme concentrée. EnergyGelPlus est le même produit qu' Energygel mais avec un supplément de 30mg de caféine par sachet.

saveurs: orange, banane, fruits d'été, pomme, agrume, framboise Plus, orange plus ✓ pas trop épais ou sucré
✓ des saveurs vrais de fruits légers ✓ plus contient de la caféine X pas de 2:1 fructose.

IsoGel & IsoGel Plus



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

saveurs: orange, groseille, agrume Plus (agrume) ✓ pas nécessaire de boire de l'eau ✓ pas trop épais ou sucré
✓ des saveurs vrais de fruits légers ✓ plus contient de la caféine X pas de 2:1 fructose.

accessoires dont vous avez besoin



Le Goodie bag

Pour porter votre nutrition en vélo. Se fixe derrière la potence et est aérodynamique et sûr.



High5 Gel Ceinture Porte Gels

Une ceinture pour sachets de High5 vous permet de porter 10 sachets ou plus. Pour courir de longues distances.

High5 Race Ceinture Porte Gels

Une ceinture pour sachets de High5 vous permet de porter 3 sachets d'EnergyGel Pour le sprint et la course Olympique.



Flasque pour gel

Chaque flasque contient quatre sachets d'Energygel et vous permet de n'utiliser qu'une seule main tout en restant en position aéro en vélo.



la distance sprint essayez pendant l'entraînement



90 minutes avant

- faire le plein de caféine:

90 minutes avant votre course buvez une bouteille de 750ml d' EnergySource X'treme. En même temps, prenez les sachets d' EnergyGel 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

la natation - 10 minutes avant le départ:

Buvez 200ml à 300ml d' EnergySource.



pendant le cyclisme:

Buvez EnergySource afin de garder votre corps hydraté.



pendant la course à pied:

En fonction de la durée de votre course à pied, vous aurez peut-être besoin de prendre un EnergyGel ou un Isogel pendant la course à pied.

la récupération après l'effort:

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



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

la course olympique **essayez pendant l'entraînement**



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

60-90 minutes avant votre course buvez une bouteille de 750ml d'EnergySource X'treme. En même temps, prenez les sachets d' EnergyGel 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 de la natation:**

Buvez 200ml à 500ml d'EnergySource.



pendant le cyclisme: Pendant le cyclisme (quand c'est facile de boire), vous devez boire autant 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 1000ml: | sans gel |
| 600ml: | 1 x Gel |
| 400ml: | 2 x Gels |
| 200ml: | 3 x Gels |

suite...

la course olympique (suite)...



pendant la course à pied:

Prenez 2 ou 3 EnergyGels par heure pendant la course à pied. Buvez de l'eau afin de garder votre corps hydraté.



la récupération après:

Pour vous réhydrater, se recharger, pour développer davantage la masse musculaire et pour améliorer votre rendement de fitness: dès votre arrivée, buvez 750ml d'EnergySource 4:1. Une heure plus tard, buvez encore 500ml. Mangez un repas équilibré.

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

notes:

Carbo-loading les jours avant une course importante peut augmenter votre réserve de glucide de 30%. Si vous courez régulièrement, le programme carbo-loading de cinq jours ne vous conviendra pas. Voir ultérieurement dans ce guide pour une stratégie de carbo-loading plus courte et efficace.

Vous pouvez substituer IsoGel à EnergyGel si vous le souhaitez.

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

Utilisez une flasque de High5 gel; ce qui vous permet de n'utiliser qu'une seule main quand vous courez en vélo. Utilisez la High5 Gel Sachet Ceinture pour emporter votre gel quand vous êtes en train de courir.

Quand vous courez en temps très chaud (en Australie p.ex.) , buvez un minimum de 1000ml quand vous faites du vélo.

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.

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.

Il existe des stratégies alternatives qui peuvent mener au même résultat. Pour plus d'information: www.highfive.co.uk



70.3 et l'Ironman essayez pendant l'entraînement

Grâce à ces conseils de nutrition, vous pouvez fournir à vos muscles en activité plus de 1000 gram [4,000 kcal] de glucides pendant l'IronMan d'onze heures.

En comparaison: votre corps peut stocker normalement 400 grammes de glucides quand vous commencez l'exercice.

Cette stratégie nutritionnelle vous garantit une disponibilité exceptionnelle de liquide afin de vous aider à maintenir un bon niveau d'hydratation et ils vous donnent une dose de caféine modérée.



carbo-loading:

Carbo-loading les jours avant une course importante peut augmenter votre réserve de glucide de 30%. Voir plus loin dans le guide pour plus d'information.

petit déjeuner au jour de la compétition:

Il est important que votre repas contienne beaucoup de glucides. Votre but sera de consommer environ 150 grammes de glucides lors du petit déjeuner. Quand vous buvez 500ml High5 EnergySource et mangez un High5 EnergyBar, vous aurez 90 grammes de glucides en petit volume.



15 minutes avant le départ de la natation:

Buvez 300 à 500ml d'EnergySource et prenez 1 x EnergyGel Plus sachet (avec caféine).

pendant le cyclisme:

La nutrition pendant la course Ironman et 70.3 sera déterminante pour gagner. Pendant le cyclisme il est plus facile de boire que pendant la course à pied.



Pendant la course en vélo vous devez faire de grands efforts pour prendre un maximum de glucides. Quand vous courez en temps chaud/très chaud, buvez autant de liquides que possible, en tout cas un minimum de 1000ml par heure. En fonction de votre capacité de boire, vous aurez peut-être besoin de prendre un gel supplémentaire pour optimiser l'ingestion de glucides:



1000 à 1200ml: sans gel
 750ml: 1 x gel Plus
 500ml: 1 x gel Plus et 1x Gel
 300ml or less: 1 x gel Plus et 2x Gel

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



faire le plein de caféine pendant le cyclisme:

Pendant un événement 70.3, vous devez faire le plein de caféine au début de votre course. Aux événements de distances Iron Man, vous pouvez choisir un moment pendant la course qui vous conviendra le mieux. Comme faire le plein de caféine vous donne de l'énergie physique et de l'énergie mentale, vous pourrez vouloir at-tendre jusqu' au point plus tard pendant la course ou jusqu'au point de préparer la deuxième transition. Faire le plein de caféine en substituant votre boisson habituelle par une bouteille d'EnergySource X'treme.

Jusqu' à 60kg: 750ml X'treme
 Plus de 61kg: 1000ml X'treme

Si votre poids corporel est inférieur à 80kg il ne faut plus prendre EnergySource X'treme pendant la course. Si votre poids corporel est supérieur à 80kg vous pourriez boire encore 500ml EnergySource X'treme à un moment donné pendant la course.



pendant la course à pied:

Prenez 3 EnergyGels par heure pendant la course à pied. Prenez un EnergyGel Plus (avec caféine), et ensuite deux EnergyGels de base (pas de caféine).

suite...

70.3 et l'Ironman (suite)

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 500ml. Mangez un repas équilibré. Avant de vous coucher, buvez au moins 750ml de Protein Recovery (mêlé avec du lait si possible). Mêlé avec du lait, Protein Recovery est assimilé plus progressivement et il continuera à vous nourrir pendant votre sommeil.

courir par temps chaud:

Les boissons de High5 contiennent des niveaux d'électrolytes clés relativement élevés et elles sont très adéquates pour



la plupart des situations. Cependant pour des événements 70.3 ou IronMan par temps chaud ou très chaud; vous pouvez augmenter le contenu d'électrolytes de vos boissons. C'est possible avec le High5 ZERO SALTS, une pastille pétillante d'électrolyte et avec une formulation de magnésium anticrampes, au goût neutre.

High5 gel (comme la plupart de gels d' autres marques) ne contient pas un haut niveau d'électrolytes. Pendant la course à pied d'Ironman par temps chaud, vous pouvez augmenter les électrolytes avec les pastilles de sel.

les crampes:

Quelques facteurs principaux provoquant les crampes sont: l'épuisement des glucides, la déshydratation, le déséquilibre des électrolytes et le manque de magnésium. Il n'est pas possible de garantir que vous n'aurez pas de crampes, mais cette stratégie d'alimentation atténuera beaucoup de ces facteurs connus.

IronMan – comment porter des boissons supplémentaires:

Attachez une bouteille aero et deux porte-bouteilles standard à votre vélo. Vous remplissez votre bouteille aero et une bouteille standard de 750ml d' EnergySource. Votre deuxième bouteille doit contenir un sirop concentré d' EnergySource.

Afin de préparer ce sirop, versez 500 grammes de poudre dans une bouteille transparente de 750ml et remplissez la moitié de cette bouteille de l' eau chaude.

Agitez deux minutes, ajoutez encore plus d' eau et agitez de nouveau. Laissez reposer pendant la nuit. Le matin, le sirop sera doux et clair.

Vous aurez fait assez de sirop pour faire 5 litres d' EnergySource. A l' aide d'un surligneur permanent vous faites neuf grandes lignes à une distance de 2,2 cm sur le côté de votre bouteille de 750ml. Au poste de nutrition de la course, collectionnez 500ml d' eau et versez le dans votre bouteille aero. Puis ajoutez une mesure (2.2cm) de sirop afin de faire 550ml de boisson prête à boire. Le sirop se mélange facilement à l' eau, mais avant d'utiliser, soufflez gentiment au bec de votre bouteille aero. Les bulles que vous faites assureront le mélange de votre boisson. Cette opération peut se faire complètement d' une seule main.



Répétez comme ci-dessus pour faire le plein de caféine en vélo avec X'treme, mais mélangez l'eau avec une quantité plus petite de sirop X'treme dans votre flasque pour gel.

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

suite...

70.3 et l'Ironman (suite)

Utilisez une flasque pour gel, ce qui vous permet de n'utiliser qu'une seule main pour prendre du gel quand vous courez en vélo. Utilisez un Goodie Bag (vélo) afin de garder votre alimentation saine et sûre. Utilisez une ceinture pour sachets de High5 pendant la course à pied. En suivant ces conseils, votre corps se munira d'un maximum de glucides. Ne mangez ou ne buvez rien d'autre, si vous le faites quand-même, vous pouvez ralentir l'absorption des produits High5. Si vous sentez que vous avez besoin de la nourriture solide afin d'apaiser votre estomac, essayez de prendre le minimum nécessaire.

Quand vous êtes un compétiteur dans un événement Iron Man, il est conseillé d'utiliser EnergySource 4:1 au lieu d'EnergySource de base.

Cependant, 4:1 se mélange plus difficilement qu'un sirop concentré. N.B: il faut utiliser de l'eau tiède et pas d'eau chaude pour mélanger 4:1, sinon, ça va se grumeler.

Dans les conditions de chaleur / de très grande chaleur, il est presque impossible de boire assez afin de remplacer ce que vous éliminez de sueur.

Si vous êtes déshydraté seulement de 2% de votre poids corporel, votre performance s'aggrave de 8%. Deux pourcent de déshydratation équivalent un athlète de 75 kilos qui boit seulement deux bouteilles de 750ml moins que ce dont il a besoin pendant la durée totale de la course. Il faut toujours boire le plus possible notamment en vélo.

Il existe des stratégies alternatives qui peuvent mener aux mêmes gains de performance.

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

carbo-loading

Carbo 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.

Iron man: 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.



Ne vous entraînez plus ce jour-là. 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.

Les athlètes ont souvent des problèmes à atteindre cette quantité en utilisant des alimentations normales. Pour éviter une grande quantité d'alimentation high-carb: buvez 500ml d'EnergySource et mangez une barre d'Energy chaque **trois heures**. Après 12 heures cela vous produit un total de 360 grammes de glucides. Votre régime normal élevé en glucides doit vous fournir le reste.

Pour les événements de **distances olympiques**, suivez seulement ce programme des jours 2 / 1 avant votre course.

Pour plus d'information visitez: 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 100 heures d'entraînement, 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.



4:1 Superior pour des séances de haute qualité pendant plusieurs jours dans des stages d'entraînement:

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]

4:1 Superior pour développer la masse musculaire:

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%.

4:1 Superior s'il y a deux séances pendant une 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 beaucoup plus rapides dans la seconde course après avoir consommé des protéines/glucides comparé à une consommation de glucides uniquement. De plus, ils brûlaient davantage de graisse que de carburant.

[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 une 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 vous permet 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 pour celui qui veut aller plus vite en plus fortement. Elles fournissent jusqu'à 50% plus d'énergie et apportent les 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 courrez 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