

VTT

guide de nutrition POUR ALLER PLUS VITE

Sponsor nutritionnel officiel:



descente

X country

de 2 à 5 heures

enduro

5 à 24 heures solo et

12 à 24 heures équipe

événements

de plusieurs jours

carbo-loading

l'entraînement

HIGHS

ADVANCED SPORTS NUTRITION





**les boissons avancées
High5 contiennent du**

**FRUCTOSE
2:1**

voir [3]

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

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

2:1
FRUCTOSE

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**. Dans une seconde étude indépendante (identique à celle citée ci-dessus), menée par des chercheurs de l'université ILUG en Allemagne, 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. Aussi la dépense énergétique moyenne (par coureur) pendant l'étape contre la montre avait augmenté de 15%.



TESTÉ

[1] Les tests du Cycling Weekly étaient destinés à simuler une cyclosporive, une course à étapes, ou encore un autre événement VTT plus long. Les tests comprenaient 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

testé High5

10% plus rapides pendant 8 jours Trans Alp Enduro

Une étude de l'Université de Glasgow (2008) a démontré que les coureurs qui utilisaient la boisson **High5 EnergySource 4:1** (avec protéine) au lieu de boissons sportives traditionnelles étaient en moyenne 10% (c'est presque incroyable: 4 heures et 25 minutes par coureur) plus rapides pendant les 8 jours du Transalp Enduro. Pendant la course, la chaleur était écrasante avec des températures allant jusqu'à 38 degrés Celsius à l'ombre.

High5 - des boissons qui vous permettent d'aller 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.^[2]

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.

[2] 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.

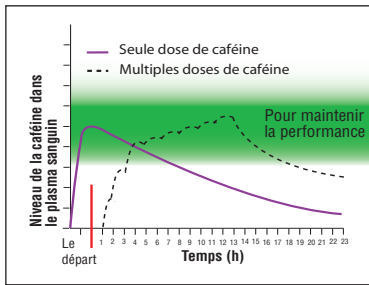


Fig 1. Niveau de la caféine dans le plasma sanguin (au cours du temps)



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.

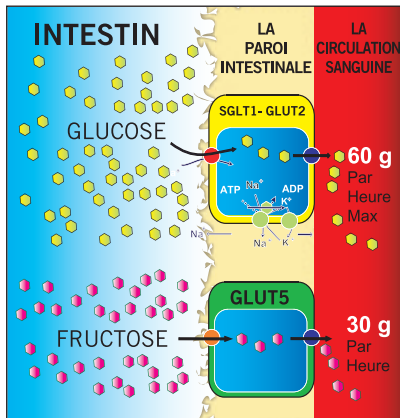


fig 2. L'Absorption de glucose & fructose combinée

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 courez. La plupart des boissons sportives et des gels contiennent zéro fructose ou très peu. Les boissons High5 contiennent autour de 33% de fructose.^[3]

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.**

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



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

- Optimiser la prise de glucide pendant la événement
- 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 ✓ 30mg 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.



**la stratégie nutritionnelle
optimale pour**

descente

X country de 2 à 5 heures

enduro 5 à 24 heures solo

enduro 12 à 24 heures équipe

événements de plusieurs jours

carbo-loading

l'entraînement

course descente



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



entre les courses:

Prenez un EnergyGel Plus par heure afin de maintenir le niveau de caféine et de

permettre une bonne performance. Prenez des petites gorgées d'EnergySource 4:1 pour vous hydrater et énergiser.



la récupération après:

Pour vous réhydrater, se recharger et pour développer davantage la masse musculaire: dès votre arrivée, buvez 500ml 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

événements X country de 2 à 5 heures

essayez pendant
l'entraînement

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



60 à 90 minutes avant l'événement, 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 l'événement:



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. 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 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).

la récupération après l'effort:



Pour se réhydrater, se recharger, pour développer davantage la masse musculaire et pour améliorer votre rendement du 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 si possible). Mélangé avec du lait, Protein Recovery est assimilé plus progressivement et continuera à vous nourrir pendant votre sommeil.



notes: Vous pouvez substituer IsoGel à EnergyGel si vous le souhaitez. Utilisez une flasque de High5 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 avoir plus d'information.

Cependant, pour des étapes par temps très chaud, vous pouvez augmenter le contenu d'électrolytes de vos boissons. C'est possible avec le High5 Zero Salts, une pastille pétillante d'électrolytes avec une formulation de magnésium anticrampes. Pour plus d'information: High5 ZERO Salts.

Il existe des stratégies alternatives qui peuvent mener au même résultat.

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

enduro 5 à 24 heures - solo **essayez pendant l'entraînement**



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

60 à 90 minutes avant l'événement, 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 l'événement:

Afin d'optimiser l'ingestion de glucides, il est essentiel de boire autant d'EnergySource 4:1 que vous pouvez.



En fonction de votre capacité de boire, vous aurez peut-être besoin de prendre un gel supplémentaire. 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 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).



la récupération après l'effort:

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

note: Lisez les conseils pour les événements X country de 2 à 5 heures – ils appliquent aussi aux événements d'endurance de 5 à 24 heures.

Additionnel:

Si vous buvez plus de 1000ml par heure et que pour cette raison vous ne prenez pas

de gel avec caféine, vous pouvez boire un supplément de 500ml d'EnergySource X"treme après environ 3 heures de course (coureurs de poids lourds) à 5 heures (coureurs de poids légers). Cela permettra un niveau de caféine suffisamment élevé pour maintenir votre performance.

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. La nourriture ralentit l'absorption de High5 carbohydate. Si vous sentez l'envie de manger la nourriture solide alors tenez vous aux glucides absorbés rapidement comme du pain blanc (un peu beurré pour aider à l'avaler) des pâtes ou es barres énergiques d'un haut degré de glucides. Essayez d'éviter de la viande et la nourriture trop riche comme le chocolat.

learn more: www.highfive.co.uk

enduro 12 à 24 heures - équipe **essayez pendant l'entraînement**

Si vous courez en équipe de relais dans une course de 12/24 heures alors:

Si votre temps de course total (individuel) va être moins de 5 heures, suivez les conseils de nutrition pour des événements X'country de 2 à 5 heures.

Si votre temps de course va être plus de 5 heures, suivez les conseils de nutrition pour des événements d'endurance de 12 à 24 événements.

a noter également:

60 à 90 minute avant - faire le plein de caféine - Faire le plein de caféine une seule fois avant de commencer votre première course relais. Ne pas se charger de caféine avec EnergySource X'treme pendant le reste de la course.

Entre les différents trajets - Prenez une EnergyGel Plus chaque heure que vous ne courez pas. Comme alternative, buvez une tasse de thé ou une demie tasse de café (pas fort) toutes les heures. Cela permettra un niveau de caféine suffisamment élevé pour maintenir la performance.

Mangez de la nourriture solide - Comme la plupart d'athlètes préfèrent un peu de nourriture "solide" quand ils courent sur de longues périodes, il est conseillé de grignoter de petites quantités de nourriture "solide" légère à digérer, pendant que vous buvez autant d'EnergySource 4:1 que vous pouvez.

Enduro événements de plusieurs jours

essayez pendant
l'entraînement



Une étude de l'Université de Glasgow a démontré que les coureurs qui utilisaient la boisson High5 EnergySource 4:1 étaient en moyenne 10% (c'est presque incroyable: 4 heures et 25 minutes par coureur) plus rapides pendant les 8 jours du Transalp Enduro en comparaison des boissons sportives traditionnelles. Pendant la course, la chaleur était écrasante avec des températures allant jusqu'à 38 degrés Celsius à l'ombre.

Pour des événements de plusieurs jours, suivez simplement les conseils pour des événements d'endurance de 5 à 24 heures. Vous devez continuellement veiller à vos réserves de glucides.

Si vous épuisez vos réserves de glucides en une seule journée, il sera pratiquement impossible

de vous recharger entièrement pour le lendemain. Autrement dit, vous commencerez le lendemain avec un réservoir partiellement vide. Chaque jour de course, la situation s'empira. Pendant des courses de plusieurs jours, vous devez faire de grands efforts pour prendre un maximum de glucides tout le temps, avant, pendant et après la course. Ceci est essentiel pour une performance constante jour après jour.



courir par temps très chaud:

Les boissons High5 contiennent des niveaux d'électrolytes relativement élevés et sont très adéquates pour la plupart des situations.

Cependant, pour des étapes de plusieurs jours par temps 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 de magnésimum, au goût neutre.

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



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.

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.^[4]



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 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 beaucoup plus rapide 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.

[4] 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 boissons sportives les plus efficaces 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.^[2]

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, Bardonia Leicestershire, LE67 1UB. UK
Distributeur contact: Savoye TEL: +33 474361377 www.savoye.fr