

Alimentation dernière semaine,

Pour l'alimentation il suffit de limiter les apports en matière grasse toute la semaine (particulièrement les produits laitiers)

Recharge glucidique : pendant les 3 jours précédant la compétition, privilégier la consommation de glucides (pâtes, riz, **pommes de terre**, semoule), au cours de cette période limiter l'apport de viande, pas de poisson, boire abondamment (de l'eau, il va sans dire !).

La veille de la compétition pas de crudités, ni viande, ni poisson, au repas du soir.

Petit déjeuner le jour de l'épreuve, terminé au moins 3 heures avant le départ.

Boisson : thé ou café.

Gâteau sport OVERSTIM (à préparer la veille) *

* en vente chez : Cycles PERRIN à EGLY