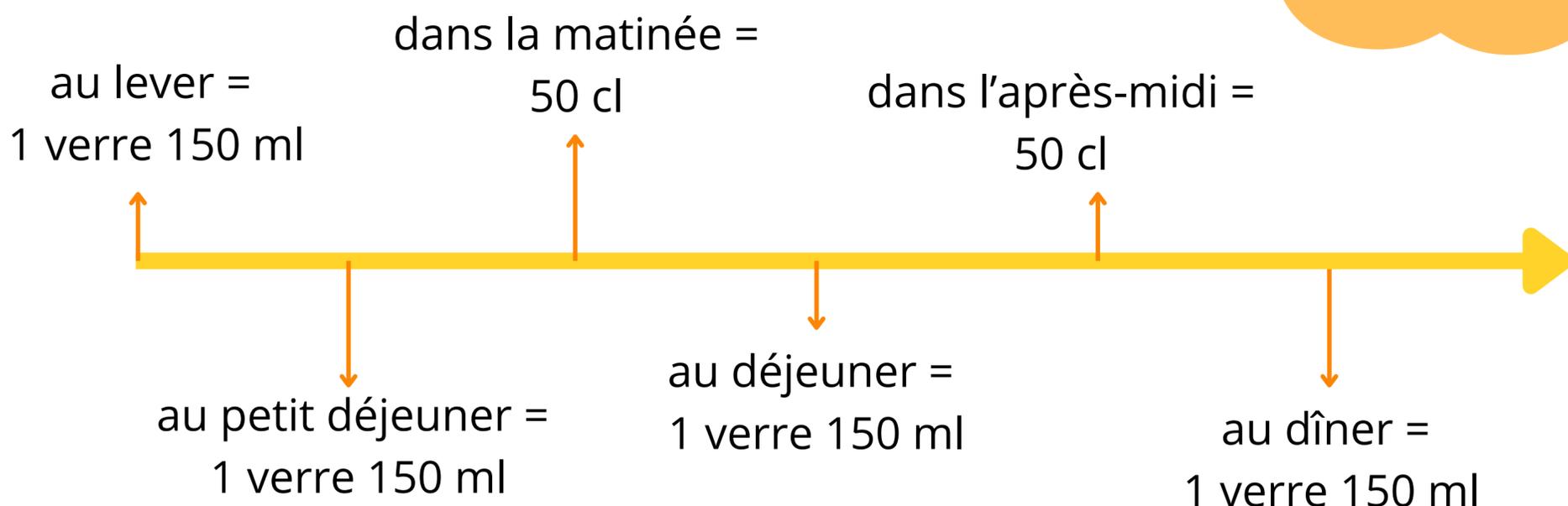


L'hydratation et le sport

Avant la course : J-1

2 à 2,5 L
dans la journée



Avant la course : 1h30 avant l'échauffement

On utilise comme **référence** :
12 ml d'eau / kg de poids de corps / heure
20 à 30 g de glucides / litre
entre 150 et 250 ml de boisson par prise

Température
idéale
10-15°C

Par exemple pour un homme de 70 kg :
840 ml / heure avec 25 g de glucides en 4 prises de 200 ml

840 ml d'eau + 34 g de miel
840 ml d'eau + 166ml de jus de raisin
540 ml d'eau + 69 g de sirop (ou 52ml)

