

Vitesse jusqu'à 300 km (1 jour de panier)

	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
1 L	Enlogement	Jour d'arrivage	<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>	<u>Pomalai</u>	<u>Sitrici</u>	<u>Vita-Peka</u> <u>Race &</u> <u>Kweek</u>	<u>Vivitaline</u> + <u>Gentochol</u>
1 Kg	Grit		<u>Proponey-</u> <u>Royal</u> + Joost Mix Recovery *	Grit	<u>Elderberry</u> <u>Juice</u> + <u>Pro-</u> <u>Biolec</u> + <u>Joost Mix</u>	Grit	<u>Twister Oil</u> + Joost Mix Prepare

*OU Total
Recovery

Demi-Fond jusqu'à 500 km (2 jours de panier)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
1 L	<u>Energy</u> <u>Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>	<u>Pomalai</u>	<u>Sitrici</u> + <u>Gentochol</u>	<u>Sitrici</u> + <u>Gentochol</u>	Basketing	Retour au loft	Jour d'arrivage	<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>
1 Kg	<u>Proponey-</u> <u>Royal</u> + Joost Mix Recovery *	Grit	<u>Twister Oil</u> + Joost Mix Prepare	<u>Twister Oil</u> + Joost Mix Prepare	Grit			<u>Proponey Royal</u> + Joost Mix Recovery *

* OU Total
Recovery

* OU Total
Recovery

Fond/ Grand Fond - à partir de 600 km (3 jours de panier) semaine 1

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 L	<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>	<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>	<u>Pomalai</u>		<u>Jodaline</u>		<u>Jodaline</u>
1 Kg	<u>Proponey-Royal</u> + <u>Joost Mix Recovery</u> *	<u>Proponey-Royal</u> + <u>Joost Mix Recovery</u> *	Grit	<u>Elderberry Juice</u> + <u>Pro-Biolec</u> + <u>Joost Mix</u>	Grit	<u>Elderberry Juice</u> + <u>Pro-Biolec</u> + <u>Joost Mix</u>	Grit

* OU Total Recovery

* OU Total Recovery

Fond/ Grand Fond- à partir de 600 km (3 jours de panier) semaine 2

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 L		<u>Sitrici</u>	<u>Vivitaline</u> + <u>Gentochol</u>	<u>Vivitaline</u> + <u>Gentochol</u>	Enlogement + Retour au loft		<u>Energy Drink</u> + <u>Broncho</u> + <u>Minerals</u>
1 Kg	<u>Elderberry Juice</u> + <u>Pro-Biolec</u> + <u>Joost Mix</u>	<u>Minerals</u>	<u>Twister Oil</u> + <u>Joost Mix Prepare</u>	<u>Twister Oil</u> + <u>Joost Mix Prepare</u>	Grit		<u>(Proponey Royal)</u> + <u>Joost Mix Recovery</u> *

Jour d'arrivage

* OU Total Recovery

