

Et n'oubliez pas de boire de l'eau



Apports recommandés chaque jour en dehors des entraînements

Petit déjeuner	1 verre
Matinée	500 ml
Déjeuner	2 – 3 verres
Après-midi	500 ml
Dîner	2 – 3 verres

Apports recommandés pendant l'entraînement

2ml/kg toutes les 20 minutes
soit environ
450 ml par heure d'entraînement