



TA NUTRITION SUR L'INFERNAL TRAIL DES VOSGES

RENDEZ-VOUS DU
10 AU 13 SEPTEMBRE 2026

TA NUTRITION SUR L'INFERNAL TRAIL DES VOSGES

Ces plans nutritionnels sont adaptés à une personne ayant un niveau et une morphologie moyenne. N'hésite pas à légèrement **adapter ces recommandations** en fonction de tes habitudes alimentaires et de ce que tu consommes sur les ravitaillements.



**BOISSON
ÉNERGÉTIQUE**
38 G DE GLUCIDES



PURÉE
15 G DE GLUCIDES



GEL GOURDE
30 G DE GLUCIDES



**BARRE
ÉNERGÉTIQUE**
25 G DE GLUCIDES



GEL STICK
30 G DE GLUCIDES



**BARRE
PROTÉINÉE**
25 G DE GLUCIDES

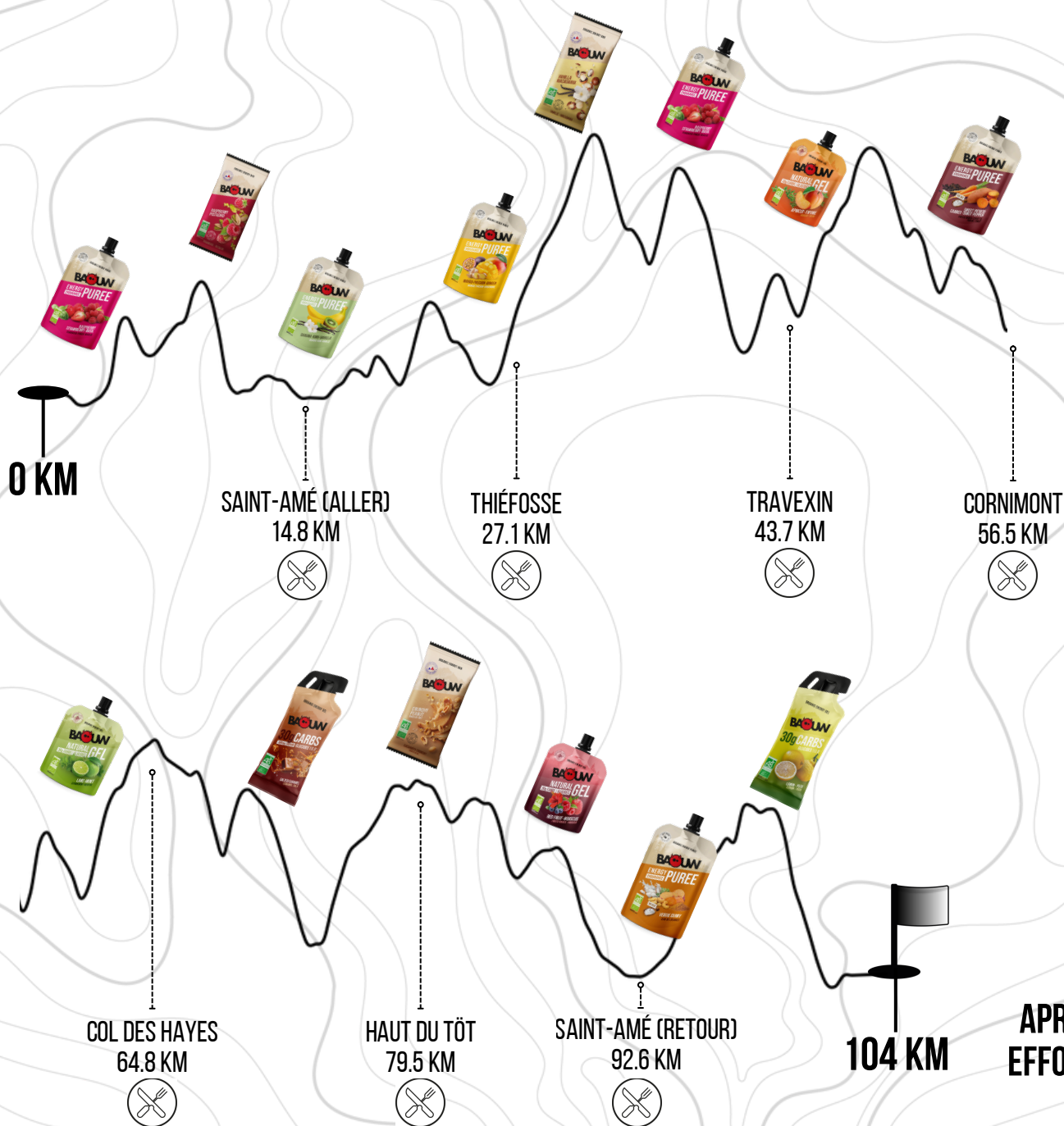
TA NUTRITION SUR IT 100

PARCOURS
104 KM
4530D±

TOTAL :
4 BARRES
6 PUREES
3 GELS GOURDES
2 GELS STICKS
1 BARRE PROTÉINÉE



30 MIN
AVANT LE DÉPART



APRÈS
EFFORT



PENSE À T'HYDRATER TOUT AU LONG DE L'EFFORT,
AVEC LA BOISSON ISOTONIQUE QUI T'APPORTES 38G
DE GLUCIDES POUR 500ML
BOIS ENV 1 DOSE PAR HEURE.

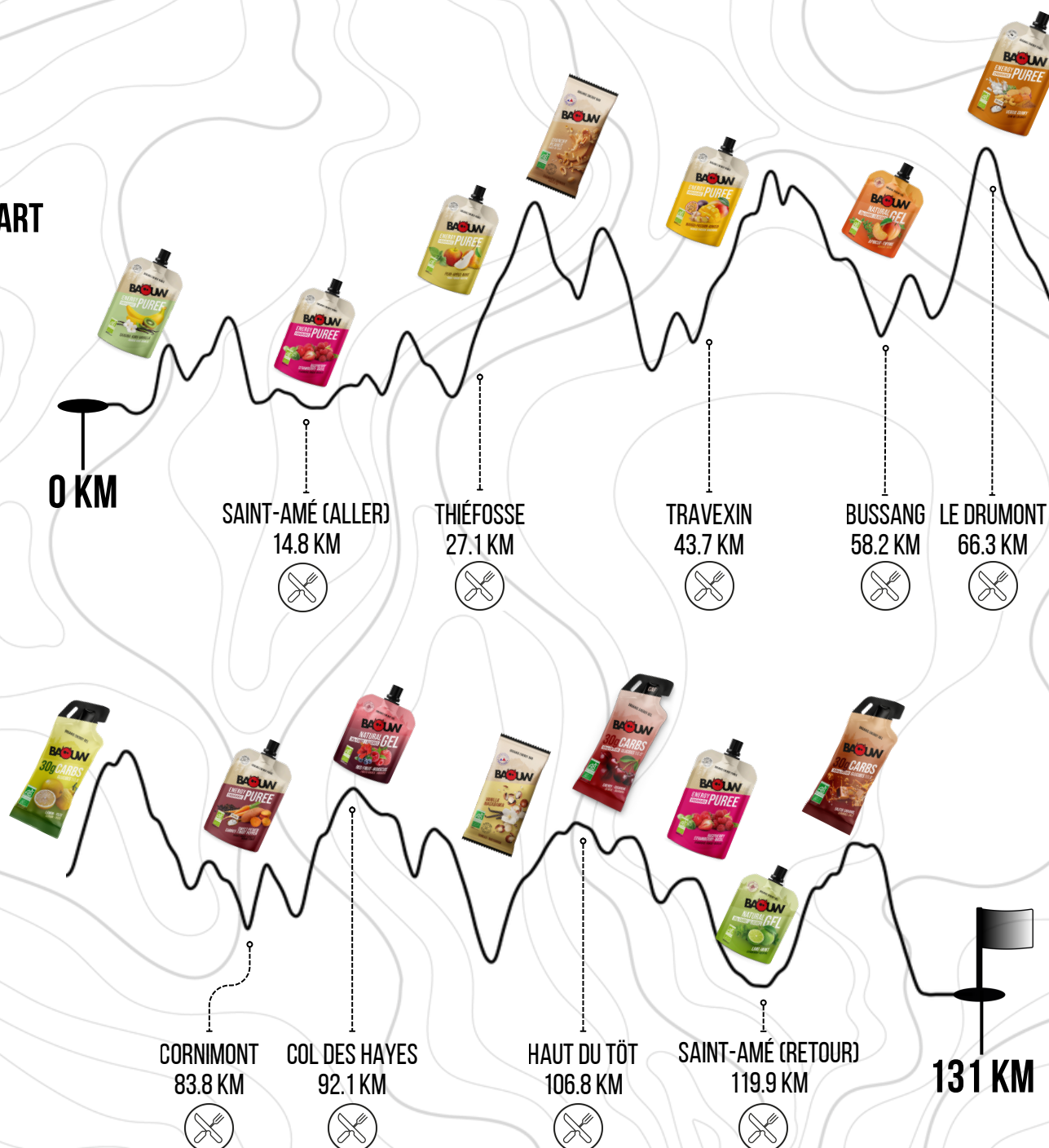
TA NUTRITION SUR IT 130

PARCOURS
131 KM
5949D±

TOTAL :
3 BARRES
7 PUREES
3 GELS GOURDES
3 GELS STICKS
1 BARRE PROTEINEE



30 MIN
AVANT LE DÉPART



APRÈS
EFFORT



PENSE À T'HYDRATER TOUT AU LONG DE L'EFFORT,
AVEC LA BOISSON ISOTONIQUE QUI T'APPORTES 38G
DE GLUCIDES POUR 500ML
BOIS ENV 1 DOSE PAR HEURE.

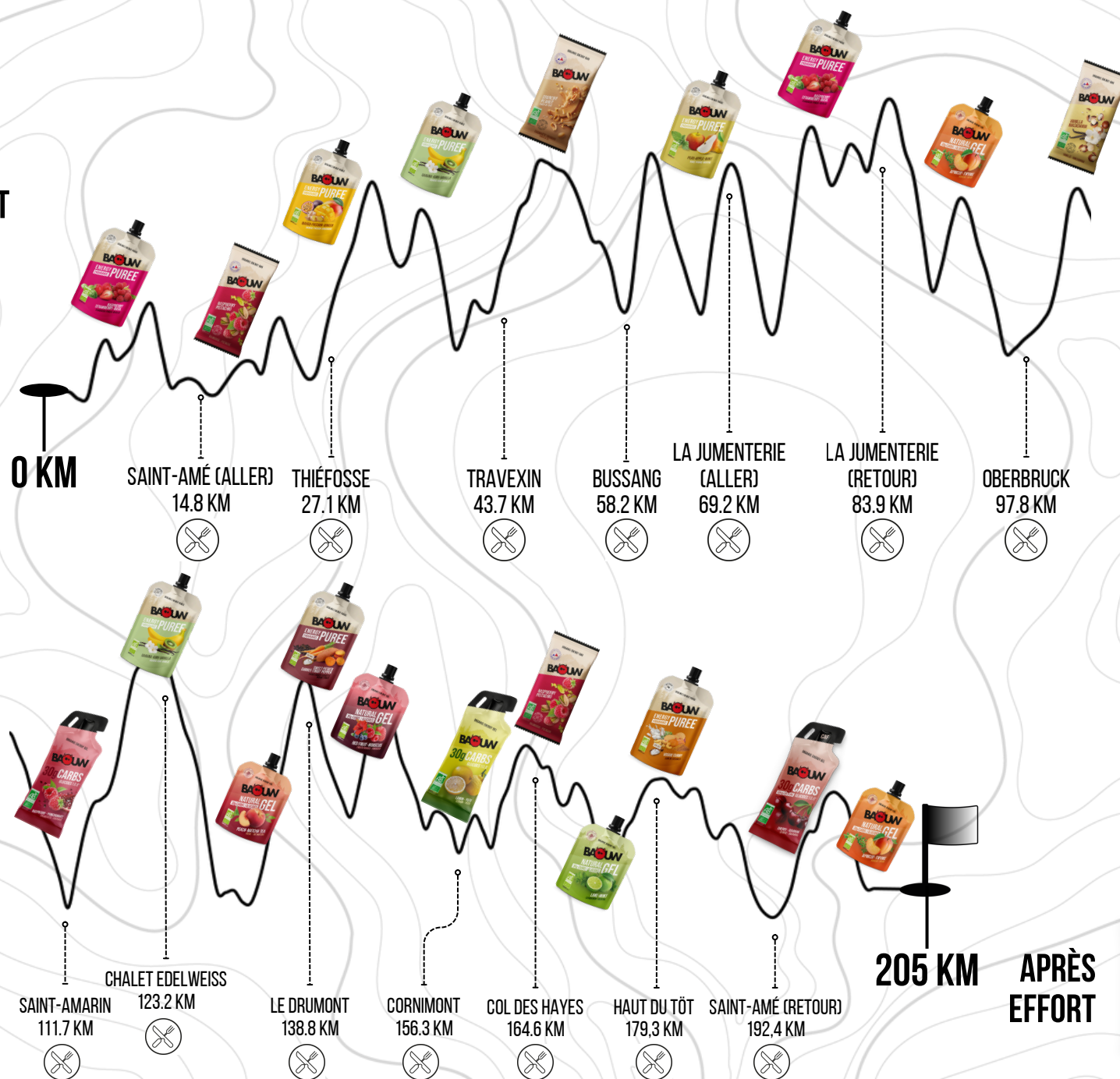
TA NUTRITION SUR IT 200

PARCOURS
205 KM
9954D±

TOTAL :
5 BARRES
8 PUREES
5 GELS GOURDES
3 GELS STICKS
1 BARRE PROTEINEE



30 MIN
AVANT LE DÉPART



APRÈS
EFFORT



PENSE À T'HYDRATER TOUT AU LONG DE L'EFFORT,
AVEC LA BOISSON ISOTONIQUE QUI T'APPORTES 38G
DE GLUCIDES POUR 500ML
BOIS ENV 1 DOSE PAR HEURE.