



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 50

PARCOURS
53 KM
1827D±

TOTAL :
2 BARRES
3 PUREES
2 GELS GOURDES
1 GEL STICK
1 BARRE PROTEINEE



30 MIN
AVANT LE DÉPART

0 KM



SAINT-AMÉ
(ALLER)
14.8 KM



HAUT DU TÔT
28.8 KM



SAINT-AMÉ
(RETOUR)
41.9 KM



53 KM

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 70

PARCOURS
74.1 KM
2849D±

TOTAL :
3 BARRES
3 PUREES
2 GELS GOURDES
2 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.