

The image is a composite of three vertical panels showing a triathlete in different stages of their sport. The left panel shows the athlete swimming in blue water. The middle panel shows the athlete cycling on a road bike on a green path. The right panel shows the athlete running on a blue track. The panels are separated by diagonal lines.

isostar

GUIDE NUTRITION TRIATHLON

Bien s'alimenter, c'est déjà performer.

Ce plan nutrition t'accompagne à chaque étape de ton triathlon pour t'aider à gérer ton énergie, ton hydratation et ta récupération. Objectif : arriver sur la ligne de départ prêt(e), rester efficace tout au long de la course et profiter pleinement de l'effort.



AVANT



Dans les heures qui précèdent ta course, pense à privilégier des repas riches en glucides (environ 2 g/kg) et à bien t'hydrater avec la boisson isotonique Hydrat&Perform. Cela te permettra d'aborder la natation avec un bon niveau d'énergie, d'autant plus qu'il n'est pas possible de s'alimenter ni de s'hydrater pendant cette épreuve.

LE MOT DU COACH

Guillaume Lepors
Fondateur de l'Académie Apt Triathlon

Ce que j'apprécie dans le plan nutritionnel développé par Isostar, c'est sa cohérence :

il est pensé pour accompagner l'athlète à chaque étape, de la préparation à la récupération, sans complexifier inutilement les choses. On est sur une approche structurée, progressive, qui respecte les besoins physiologiques réels des triathlètes, quel que soit leur niveau.

L'objectif n'est pas seulement de performer le jour J, mais de durer dans le temps.

En tant que coach, **c'est exactement ce que je recherche : des solutions fiables, adaptées au terrain, et faciles à intégrer dans le quotidien des sportifs.**

FORMAT S

recommandation basée sur 1h30 d'effort

15min
avant effort



200ml + 1 barre

34g



T1



quelques gorgées
toutes les 15min



500ml + ½ gel

16g

2 fruits boost à répartir
sur le parcours vélo



T2



Conseil : Pensez à adapter votre hydratation en fonction de la température extérieure

30min - 2h
après effort



250ml + 1 barre

55g



FORMAT M

recommandation basée sur 3h d'effort

15min
avant effort



300ml + 1 barre

29g



T1



quelques gorgées
toutes les 15min



½ gel



1L boisson

122g



1 barre

1 fruit boost



T2



500ml
boisson



quelques gorgées
toutes les 15min

64g

½ gel



30min - 2h
après effort



250ml + 1 barre

55g

● quantité de glucides

CONSEILS PRAATIQUES