

# NUTRATLÉTIC®

## Nutrition sportive

Vous ne savez pas quel temps vous valez sur Marathon ? Ce tableau vous permettra de vous repérer dans votre préparation => Vous courrez le 10km en env. 50' donc vous valez potentiellement 4h15 sur Marathon. Vos temps de passages seront de 6'02 au km, vous passez au 10e km en 1h00'26''... Sur un exercice de fractionné recommandé par Samir BAALA, vous devez faire votre 400 m en 1'46, le km en 4'43... **Téléchargez le plan d'entrainement de 4h15.**

### Temps réalisé sur 10km ou Semi-marathon :

Temps sur 10km	00:57:28	00:55:08	00:52:46	00:50:20	00:47:48	00:45:17	00:42:51	00:40:03	00:37:21	00:34:36
Temps sur 21km	02:13:28	02:07:32	02:01:30	01:55:23	01:49:05	01:42:51	01:36:55	01:30:07	01:23:40	01:17:06

### Calcul des temps de passage :

<b>Objectif</b>	<b>05:00:00</b>	<b>04:45:00</b>	<b>04:30:00</b>	<b>04:15:00</b>	<b>04:00:00</b>	<b>03:45:00</b>	<b>03:30:58</b>	<b>03:15:00</b>	<b>03:00:00</b>	<b>02:45:00</b>
Moyenne (km/h)	8,44	8,88	9,37	9,92	10,55	11,25	12	12,98	14,06	15,34
1 km	00:07:06	00:06:45	00:06:24	00:06:02	00:05:41	00:05:19	00:05:00	00:04:37	00:04:15	00:03:54
5 km	00:35:32	00:33:46	00:31:59	00:30:13	00:28:26	00:26:40	00:25:00	00:23:06	00:21:19	00:19:33
10 km	01:11:06	01:07:32	01:03:59	01:00:26	00:56:52	00:53:19	00:50:00	00:46:13	00:42:39	00:39:06
21 km	02:29:18	02:21:50	02:14:22	02:06:54	01:59:26	01:52:00	01:45:00	01:37:02	01:29:35	01:22:07
35 km	04:08:50	03:56:24	03:43:57	03:31:32	03:19:04	03:06:38	03:55:00	02:41:45	02:29:18	02:16:51

### Calcul des temps pour les exercices de fractionnés :

200m	00:00:58	00:00:55	00:00:53	00:00:50	00:00:48	00:00:46	00:00:43	00:00:41	00:00:38	00:00:36
300m	00:01:29	00:01:25	00:01:21	00:01:17	00:01:14	00:01:10	00:01:06	00:01:03	00:00:59	00:00:55
400m	00:02:01	00:01:56	00:01:51	00:01:46	00:01:41	00:01:36	00:01:31	00:01:26	00:01:21	00:01:16
500m	00:02:32	00:02:25	00:02:19	00:02:13	00:02:06	00:02:00	00:01:54	00:01:48	00:01:41	00:01:35
1000m	00:05:23	00:05:10	00:04:56	00:04:43	00:04:30	00:04:16	00:04:03	00:03:50	00:03:36	00:03:23
2000m	00:11:05	00:10:38	00:10:10	00:09:43	00:09:15	00:08:48	00:08:20	00:07:53	00:07:25	00:06:58
3000m	00:17:23	00:16:40	00:15:57	00:15:14	00:14:31	00:13:48	00:13:04	00:12:21	00:11:38	00:10:55
5000m	00:28:31	00:27:24	00:26:13	00:25:02	00:23:51	00:22:41	00:21:30	00:20:19	00:19:08	00:17:57

### Comment optimiser sa préparation avec la diététique sportive ?

#### NUTRAPERF®

Boisson de l'effort isotonique à base de glucides et d'électrolytes contribuant à **maintenir la performance au cours d'un exercice d'endurance prolongé**, composée de magnésium, vitamine B2, niacine (B3) et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa possédant des **propriétés antioxydantes** ainsi que du sodium, des **BCAAs**...

A consommer à intervalles réguliers durant l'effort. 1 stick = 500mL d'eau



#### NUTRARECUP®

Boisson riche en protéines (sucrée ou salée) participant au **maintien de la masse musculaire** (protéines), composée de vitamine B2, niacine (B3), B6 et C participant à **réduire la fatigue**, Curcuma longa aidant à **protéger les articulations**...

A consommer dès la fin de l'effort ou toutes les 3h sur les longues sorties. 1 stick = 250mL d'eau



**Comparez l'analyse nutritionnelle entre les différentes marques => vous verrez nos différences et nos plus-values !**