

LA NUTRITION PÉRIODISÉE DANS LES SPORTS D'ENDURANCE

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY



Uniquement pour les personnes bien entraînées

La périodisation des glucides n'est pas une méthode judicieuse pour les débutants

Raison

Optimiser les stimuli de l'entraînement en alternant un apport faible et élevé en glucides

Danger

Si elle n'est pas coordonnée de manière optimale avec l'entraînement, il peut y avoir un surentraînement

Faible disponibilité

Par exemple, entraînement à jeun ou 2ème entraînement le même jour, sans prise de HC au préalable

Effet : Optimisation du métabolisme des graisses

À quelle fréquence ?
max. 1 fois par semaine ?

HYDRATE DE CARBONE



Haute disponibilité

Par exemple, simulation de compétition, phase d'entraînement à haute intensité

Effet : performance maximale

À quelle fréquence ?
Au cours de la plupart d'entraînement