



Guide Nutrition Cycliste

AMACX
SPORTS NUTRITION

1. La meilleure composition et la meilleure qualité pour chaque produit.
2. Les différents produits sont coordonnés, ce qui rend leur utilisation pratique très facile.
3. Une large gamme de produits pour répondre à tous les besoins.
4. Une innovation continue basée sur les principes suivants les dernières connaissances scientifiques.



ENERGY LINE 2:1

1. À utiliser pendant (et éventuellement avant) l'exercice.
2. Tous les gels, barres et boissons fournissent +/- 30 grammes d'hydrates de carbone dans un rapport 2:1 entre le glucose et le fructose.

Cela favorise l'absorption par les intestins et permet d'absorber jusqu'à 90 grammes par heure pendant l'exercice.

3. Tous les produits contribuent à la reconstitution du sel (sodium).

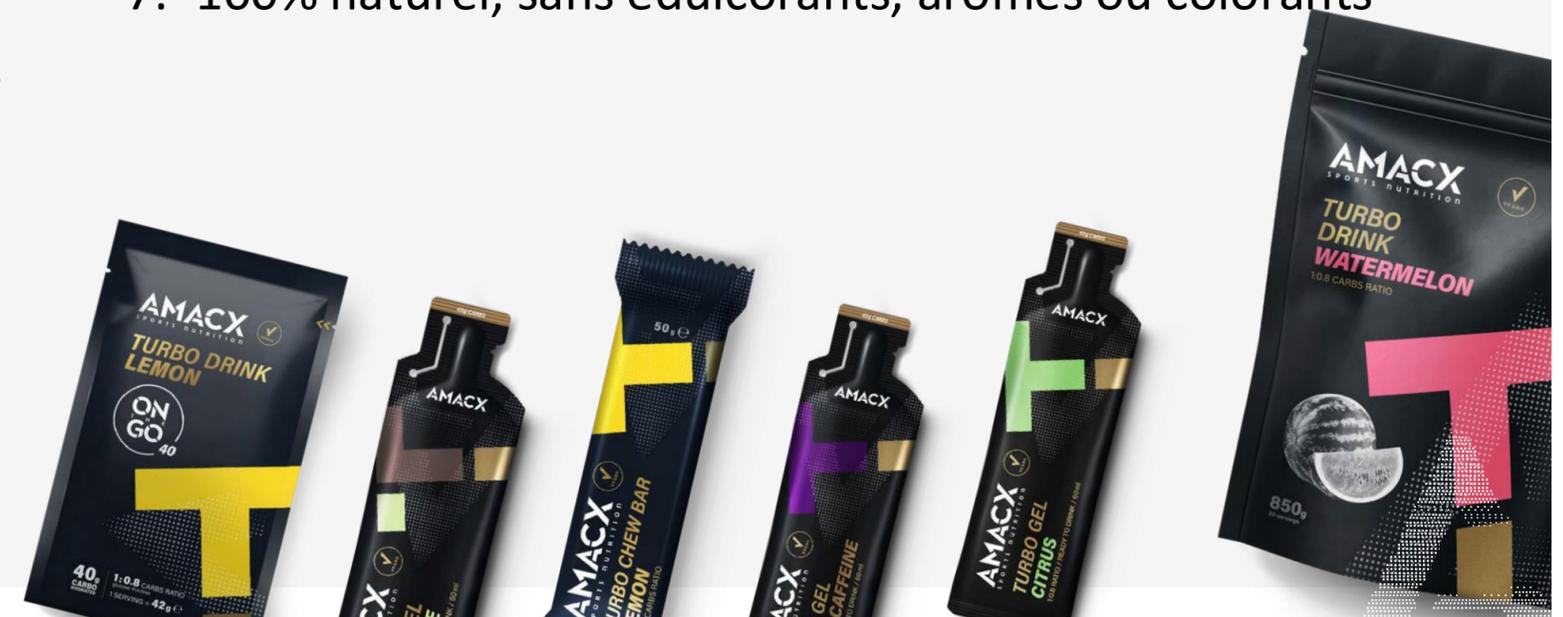
4. Tous les produits ont une saveur douce et sont faciles à consommer pendant l'exercice.
5. Tous les produits de la ligne énergétique peuvent être mélangés à volonté.
6. 100% naturel, sans édulcorants, arômes ou colorants.



TURBO LINE 1:0.8

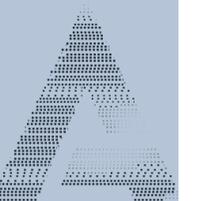
1. A utiliser pendant (et éventuellement avant) un exercice physique intense.
2. Tous les produits fournissent +/- 40 grammes d'hydrates de carbone dans un rapport de 1:0,8 entre le glucose et le fructose.
Cela favorise l'absorption intestinale en cas d'apports très élevés et permet des apports allant jusqu'à 120 grammes par heure lors d'efforts (très) intenses.
3. Turbo Drink peut également être plus concentré (60 ou 80 grammes par bidon).

4. Tous les produits contribuent également à la reconstitution du sel (sodium).
5. Tous les produits ont une saveur douce et sont faciles à consommer pendant l'exercice.
6. Les produits de cette ligne peuvent ainsi être mélangés facilement et à volonté.
7. 100% naturel, sans édulcorants, arômes ou colorants



RECOVERY LINE

1. A utiliser après l'exercice.
2. Tous les produits contiennent 20 grammes de protéines de haute qualité (lactosérum), ce qui constitue une quantité idéale de "blocs de construction" pour la récupération initiale après l'entraînement ou la compétition.
3. Après un effort d'endurance ou une compétition difficile, les glucides ("carburant") doivent également être reconstitués. Le shake de récupération et la barre de récupération les fournissent, ce qui en fait le choix idéal après un tel effort.
4. En revanche, Protein Delux ne contient que des protéines de haute qualité, ce qui en fait le choix idéal après une séance de musculation.



RECOVERY LINE *cherry juice*

1. À utiliser immédiatement après l'exercice.
2. Contient 100 mg d'anthocyanine qui a un effet positif sur la tension artérielle grâce à ses effets antioxydants et anti-inflammatoires, ce qui a un effet positif sur votre récupération.
3. Réapprovisionne en eau et en hydrates de carbone.
4. Prêt à l'emploi, ce qui le rend facile à utiliser.



100mg
ANTHOCYANINS

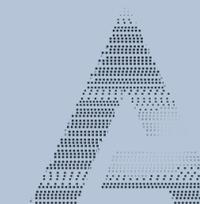
500ml
READY TO
DRINK



30g
CARBS

2:1

CARBS RATIO



SUPPLEMENTS

Santé

01 Multivitamines



01

02 Vitamin D



02

03 Omega-3



03

04 Zinc



04

05 Fer



05

Performance

01 Beta-alanine



01

02 Créatine

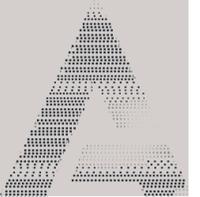


02

03 Beet shot



03



la veille de la course

repas avant la course

3 à 4 heures
avant le départ

Maximisez le contenu de votre réservoir de carburant (glycogène)
en accumulant les glucides ("carbo-loading") :

1. Visez un apport total de 10 g d'hydrates de carbone par kg de poids corporel (700 g pour une personne pesant 70 kg) (blog).
2. Choisissez des produits faciles à digérer.
3. Buvez au moins 2 à 2,5 litres d'eau au cours de la journée.
Vérifiez la couleur de votre urine. (blog).

Reconstituer les dernières réserves d'énergie par un repas riche en glucides :

1. Viser 2 à 3 grammes de glucides par kg de poids corporel (210 à 280 g pour une personne pesant 70 kg).
Si nécessaire, choisissez des produits faciles à digérer.
2. Prenez le temps de digérer (au moins 3 heures).
3. Buvez au moins 500-750 ml, vérifiez à nouveau la couleur de votre urine (blog).

start

Course - Cyclo

start

Course de 3-4 H

finish

1^{ère} heure

2^{ème} heure

3^{ème} heure

4^{ème} heure



TIP

Entraînement de son estomac (blog):

1. Entraînez régulièrement votre estomac à s'adapter à votre plan de nutrition pour la compétition afin de découvrir les produits qui fonctionnent pour vous.
2. Augmentez progressivement l'apport en glucides à l'entraînement. De cette manière, vous atteindrez progressivement 120 g/h.
3. Le jour de la course, rien ne doit plus être nouveau !
4. Les produits Amacx sont exempts de colorants et d'arômes. Ce qui réduit les troubles gastro-intestinaux.



1x Energy nougat,
Fast bar OU banana
+ 500ml water

Choisissez 500ml de
boisson énergisante si
vous rencontrez des
difficultés à manger



start

>5-6 heures de course

Buvez de l'eau supplémentaire
pour éteindre votre soif.
Ajouter un onguet Hydro
si vous transpirez beaucoup

Considérer
1 Turbo Gel Cassis + Caféine
par heure au cours des 2-3
dernières heures



finish

Step 1:

Immédiatement
après, shake de
récupération.

Step 2:

Après 45-60
minutes, faire
un repas de
récupération avec
au moins 75 g de
glucides et 25 g de
protéines



TIP

Boire
progressivement et
vérifier la couleur de
l'urine.
Ajouter une pastille
Hydro si vous
transpirez beaucoup

https://amacx.com/blogs/news?srsltid=AfmBOooCOMlh2g3RU5Jrg9DLeDn64pguePvpxdbF77MOjj_ub1xHm5rZ

Tip +

éviter de ne pas manger dans la dernière heure de training/course.

ça évite de manger trop et n'importe quoi quand le training/course est terminé

Pour le training/course :

< 1h = boisson uniquement

> 1h = 50 à 90g/h