

## PREPARATION ALIMENTAIRE SCANDINAVE MARATHON

Programmation d'un régime dissocié scandinave sur une semaine dans le but de préparer un effort de type marathon (environ 2h00). Le jour J est la date de la compétition.


**1<sup>ère</sup> Phase : J-6 AM**  $\Rightarrow$  faire une séance d'entraînement appropriée pour épuiser les réserves en glycogène musculaire. Alimentation lipido-protéique. S'hydrater régulièrement 2l quotidiennement.

Petit-déjeuner	Aliments	Collation
Oui	Fromage blanc nature, yaourt nature, fromage	
Oui	Thé, café, infusion	
1 tranche	Pain	
10g	Beurre	
Oui	Jambon, bacon, oeufs	

**2<sup>ème</sup> phase : J-6 PM, J-5, J-4**  $\Rightarrow$  régime lipido-protéique, boissons abondantes et entraînements quotidiens bien que difficiles.

Petit-déjeuner	Aliments	Collation (une seule)
Oui	Fromage blanc nature, yaourt nature, fromage	
Oui	Thé, café, infusion	Oui
1 tranche	Pain	
10g	Beurre	
Oui	Jambon, bacon, oeufs	Oui

Déjeuner	Aliments	Dîner
1 assiette	Salade verte, légumes crus, potage de légumes (sans assaisonnement)	1 assiette
1 assiette	Légumes cuits	1 assiette
1 portion (150g)	Viandes, poissons, œufs (3)	1 portion (150g)
1	Laitages (fromage blanc, yaourt, petit suisse)	1
Oui	Fromage	Oui
2	Fruits (brugnons, abricots, pêches)	2
1 tranche	Pain	1 tranche
1 cuillère à soupe	Huile végétale, beurre, mayonnaise, vinaigrette. A froid : colza et noix En cuisson : tournesol, olive, mélange	1 cuillère à soupe

**3<sup>ème</sup> phase : J-3, J-2, J-1**  Alimentation hyper glucidique et hypo lipidique. S'hydrater régulièrement 2 à 2,5l quotidiennement.

Petit-déjeuner	Aliments	Collation (2/jour) 10h-16h
1 bol (75cl)	Laits, laitages naturels	
Oui	Thé, café, infusion	Oui
A volonté	Pain, biscotte, céréales	Barres de céréales, <b>ou</b>
20g	Beurre, margarine	
2 fruits, 2 verres	Fruits, compote, jus de fruits (100% pur jus)	Fruits, compotes, <b>ou</b>
oui	Sucre, confiture, miel	
	divers	Pâtes de fruits, fruits secs, pain d'épice, barres céréales

Déjeuner	Aliments	Dîner
1 assiette	Salade verte, légumes crus, potage de légumes (sans assaisonnement)	1 assiette
Oui	Légumes cuits	Oui
1 grosse assiette (300g)	Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terres, légumes secs,...)	1 grosse assiette (300g)
1 portion (150g)	Viandes, poissons, œufs (3)	1 portion (150g)
1	Laitages (fromage blanc, yaourt, petit suisse)	1 <b>ou</b>
Non	Fromage	1 (30 à 40g)
1	Fruits, compote	1
200g	Pain	200g
1 cuillère à soupe	Huile végétale, beurre A froid : colza et noix En cuisson : tournesol, olive, mélange	1 cuillère à soupe

#### **4<sup>ème</sup> phase : Jour J.**

Dernier repas 3h00 avant l'effort.

Lorsqu'il s'agit d'un petit déjeuner :

- laitage bien sucré ;
- pain, biscottes ou céréales (sans fruits secs) ;
- confitures, miel ;
- compote.

Lorsqu'il s'agit d'un déjeuner, il faut conserver la qualité du repas et revenir à une ration dite normale.

#### **Remarques :**

- la 3<sup>ème</sup> phase est hyper glucidique (10 à 15% protéine, 85% à 90% glucide).
- l'eau bue pendant un repas dilue la concentration des enzymes nécessaire à la digestion et rend cette dernière plus difficile. Il faut se limiter à 2 verres. Boire abondamment pendant le régime.
- le poisson est aussi riche en protéines que la viande. Le poisson gras est riche en Oméga 3 (Thon, sardine, maquereau).
- la viande rouge est équivalente à la viande blanche. La seule différence est que la viande rouge est plus grasse et contient plus de fer.
- pour l'hydratation par temps chaud, utiliser du fructose (en vente dans les grandes surfaces rayon « diététique ») à raison de 50g/l, ou du saccharose (sucre) ainsi que du miel (fructose et glucose) à raison de 50g/l. Il faut 1l par heure. L'hiver il faut monter à 80-100g/l. Ne pas sur doser, sinon vous allez être victime d'une hypoglycémie réactionnelle.