

**A)**

Familiarization (7 days)

Unilateral RT + Dietary intervention (12 days)

Muscle biopsies #  
 Strength test ‡  
 Blood †

Leg 1 RT + GLU (n=8)    Leg 1 RT+GLU    Leg 1 RT+GLU    Leg 1 RT+GLU    Leg 1 RT+GLU    Leg 1 RT+GLU  
 #    ‡    ‡    ‡    ‡    ‡  
 ‡    ‡    ‡    ‡    ‡    ‡  
 ‡    ‡    ‡    ‡    ‡    ‡

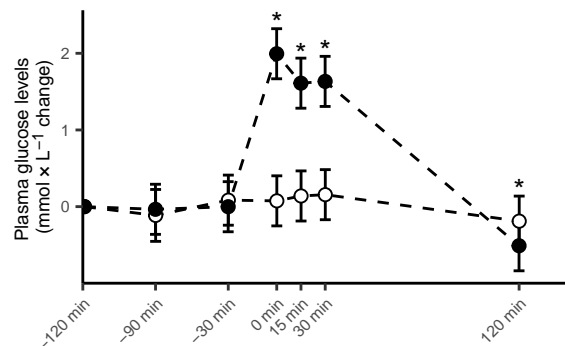
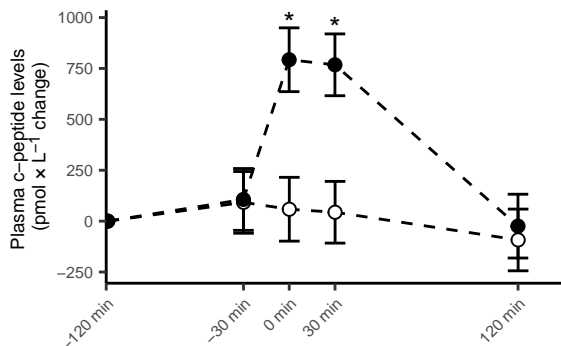
Leg 2 RT + PLA (n=8)    Leg 2 RT+PLA    Leg 2 RT+PLA    Leg 2 RT+PLA    Leg 2 RT+PLA    Leg 2 RT+PLA  
 #    ‡    ‡    ‡    ‡    ‡  
 ‡    ‡    ‡    ‡    ‡    ‡  
 ‡    ‡    ‡    ‡    ‡    ‡

Inclusion (n=16)

Randomization

Days

-7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

**B)****C)****D)**