

## Supplémentation en jour d'entrainement

*Voir la fiche de description rapide de complément pris actuellement.*

### Morning

- 10g Whey + 10g Caseine + 5g Glutamine
- 1 cap Omega3
- 1 cap AlphaMen
- 1 cap Tea extract
- 1 cap Carnitine

### Collation

- Fruits

### Meal 1

- 1,5g beta-alanine + 2,5g creatine
- 1 cap Omega3
- 1 cap AlphaMen
- 1 cap Tea extract
- 1 cap Carnitine
- 2 cap Cla

### Pre-Workout

- 10g Whey + 1,5g beta-alanine + 5g Glutamine
- 3 cap Thermopure

### Intra-Workout

- 5g BCAA + 5g Sucre

### Post-Workout

- 40g Whey + 5g BCAA + 1,5g beta-alanine + 5g Glutamine

### Meal 2

- 1,5g beta-alanine + 2,5g creatine
- 1 cap Omega3
- 1 cap AlphaMen
- 1 cap Tea extract
- 1 cap Carnitine
- 2 cap Cla

### Before Sleep

- 20g Caseine + 5g Glutamine + 1 cap 5-HTP