

Supplémentation en jour d'entrainement

Voir la fiche de description rapide de complément pris actuellement.

Morning

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

Collation

- Fruits

Meal 1

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

Pre-Workout

- 10g Whey + 1,5g beta-alanine
- 3 cap Thermopure
- 2 cap Carnitine *(si ce n'est pas de l'acetyl alors il faut obligatoirement du glucide genre une banane pour la prendre)*

Intra-Workout

- 5g BCAA + 5g Sucre

Post-Workout

- 40g Whey + 5g BCAA + 1,5g beta-alanine
- 1 cap Carnitine *(idem, seul si acetyl, sinon avec glucide)*

Meal 2

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

Before Sleep

- 20g Caseine