

L'équilibre alimentaire



TACTIQUE

Un bon apport alimentaire pour faire le plein d'énergie avant le match

L'organisme du joueur de foot doit disposer de glucides (sucres) rapidement utilisables pour pouvoir fabriquer de l'énergie. Une alimentation riche en sucres lents (pâtes, riz, semoule etc...) la veille de la compétition vous permettra d'avoir un stock important d'énergie.

INFO FOOT

L'utilisation maximale des sucres par l'organisme est de 60 grammes /heure. Cela ne sert à rien de prendre trop de barres énergétiques.



Mon alimentation

> La veille du match : _____

> Juste avant le match : _____

> Après le match : _____

LE CONSEIL DU COACH

Evitez le Nutella !!!

ALORS. OÙ EN ES-TU ?

BUT	POTEAU	À CÔTÉ
Tu maîtrises.	Tu y es presque !	Continue !