

VITESSE DEMI-FOND (1 nuit de panier, en cas de lâché le dimanche, tout est décalé d'1 jour)

ALIMENTER	APRÈS LE VOL	DIMANCHE	LUNDI/MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
LE MATIN	Relax N°183	Relax N°183	Relax N°183	½ Relax N°183 ½ Dynamik N°184 ***	Dynamik N°184 ***	Dynamik N°184 ***
LE SOIR	Dynamik N°184 ***	Relax N°183	Relax N°183	½ Relax N°183 ½ Dynamik N°184 ***	Dynamik N°184 <i>Alimenter à l'envie</i> ***	
SUR LES ALIMENTS	Endurance+ Huile	BronchoStar	Endurance+ BronchoStar	E-boosteur Huile	E-boosteur Huile	
EAU POTABLE	HYP100					HYP100

 *** = Premium Power Dynamik N°184 **OU** Premium Power Sport N°187

SEMI ET DEMI-FOND (2 nuits de panier)

ALIMENTER	APRÈS LE VOL	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
LE MATIN	Relax N°183	Relax N°183	Relax N°183	½ Relax N°183 ½ Dynamik N°184	Dynamik N°184	Dynamik N°184
LE SOIR	½ Dynamik N°184 ½ Kweek N°182	Relax N°183	Relax N°183	½ Relax N°183 ½ Dynamik N°184	Dynamik N°184 <i>Ne pas alimenter à l'envie</i>	's middags Top Energy N°35
SUR LES ALIMENTS	Endurance+ Huile	BronchoStar	Endurance+ BronchoStar	Endurance+ BronchoStar	E-boosteur Huile	E-boosteur Huile
EAU POTABLE	HYP100					HYP100

FOND ET MARATHON - Semaine du retour à la maison

ALIMENTER	JOUR DU VOL	JOUR 1 APRÈS LE RETOUR À LA MAISON	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4 ET JUSQU'À 3 JOURS AVANT L'ENLOGEMENT SUIVANT
LE MATIN		½ Dynamik N°184 ½ Kweek N°182	Relax N°183	Relax N°183	Relax N°183
LE SOIR	½ Dynamik N°184 ½ Kweek N°182	½ Dynamik N°184 ½ Kweek N°182	Relax N°183	Relax N°183	Relax N°183
SUR LES ALIMENTS	Endurance+ Huile	Endurance+ Huile	Endurance+ BronchoStar	Endurance+ BronchoStar	BronchoStar
EAU POTABLE	HYP100	HYP100			

FOND ET MARATHON - Semaine de l'enlogement

ALIMENTER	JOUR 2 AVANT L'ENLOGEMENT	JOUR 1 AVANT L'ENLOGEMENT	JOUR DE L'ENLOGEMENT
LE MATIN	Dynamik N°184	Dynamik N°184	Dynamik N°184
LE SOIR	Dynamik N°184	Dynamik N°184	À midi Top Energy N°35
SUR LES ALIMENTS	E-boosteur Huile	E-boosteur Huile	E-boosteur Huile
EAU POTABLE		HYP100	HYP100