

Hydratation du sportif

Avant/En match/Après

1-2H

AVANT



1L Eau (ou + si besoin)

ou

**500ml Eau + 500ml
Isotonique si déjà un
match dans les jambes**



Astuce pour voir si on est
bien hydraté avant son
match :

*Faire pipi 30' avant et
regarder la couleur*

<60'

MATCH



Chaque changement de
coté :

100-150ml Eau

>60'

OU SI GROSSE CHALEUR

MATCH



Chaque changement de
coté :

**100-150ml Eau
+ 100ml Isotonique
+ apport sucré solide**

120'+

MATCH



Chaque changement de
coté :

**100-150ml Eau
+ 100-150ml Isotonique
+ apport sucré solide x2**

1H

APRÈS



Eau +++ (1L et +)

**+ apport glucidique et
protéiné si match après**

Exemple apport glucidique
entre 2 matchs :

Si Repas du midi = pates/riz

*Si Collation = Pain
complet/Galette de riz ou
maïs/ Flocons avoine*

Ordre :

Eau



Apport sucré solide



Boisson Isotonique



Eau



Isotonique
Maison



1L Eau

1g de sel → 3-4 pincées



60g de sucre → Jus de raisin/Sucre
poudre



500ml =
La moitié !



Ethan Chab - Prépa Physique Tennis