

TRIMAG NOUVELLE FORMULE !

DÉCOUVERTE IRONMAN MALAISIE

TRIMAG

#59

# TRIMAG

ESPRIT DU TRIATHLON

L'ÉVÉNEMENT

IRONMAN

# HAWAII

CAHIER SPÉCIAL



Cyril Viennat >  
15<sup>e</sup> Ironman  
Hawaii 2014)

PORTRAITS

Cassandra  
**BEUGRAND**

L'ÉTOILE  
MONTANTE

**FRODENO**

POLYVALENCE  
INCARNÉE

CONSEILS  
ENTRAÎNEMENT

RÉCUPÉRATION

L'ENTRAÎNEMENT  
INVISIBLE

SANTÉ  
TENDINOPATHIES

NUTRITION  
DU BON USAGE DES  
VITAMINES

COURSES

Paladru

France M

Oxyrace

XTerra Maui

TEST MATOS  
ROUES PROFILE  
DESIGN 58

FOCUS  
NATUREMAN

TRIMAG 59 - NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2014

M 02634 - 59 - F: 5,50 € - RD





**LE COIN RAVITO**



**ALVEROLAB**

**Formula Go2ld Loading**

Concentré exclusif d'acides aminés à assimilation rapide, issu des dernières recherches scientifiques. Le fer contenu dans la formule participe au transport normal de l'oxygène dans l'organisme, à la réduction de la fatigue et au fonctionnement normal du système immunitaire. Ce produit déjà testé par des sportifs est très actif sur la force et la puissance, une meilleure récupération.

**Pure BCAA**

Contient 3 acides aminés (Isoleucine, Leucine, Valine) représentant environ un tiers des acides aminés des protéines musculaires que le corps ne peut pas synthétiser et doit puiser dans l'alimentation. Il vous permettra une récupération en profondeur et augmentera votre stock de glycogène (énergie) pendant l'effort.

Infos : [www.alverolab.com](http://www.alverolab.com)



**BIMONT**

**Energie Perle**

La puissance de l'eau et de la terre. Ce complément associe du ginseng bio, du guarana bio et du tribulus, issus de la terre, à la poudre de perle, issue des eaux, des rivières et des lacs d'Orient. Cette puissante association d'oligo-éléments, d'acides aminés et de ginsénosides (24 %) en fait un tonifiant d'exception. Pour les épisodes de grande fatigue, le surmenage, la pratique sportive intensive

Prix : 49 euros le pot de 90 gélules

Infos : [www.laboratoiresbimont.fr](http://www.laboratoiresbimont.fr)



**DUO TONIC**

**Malto**

Boisson de recharge glucidique qui se consomme 2 à 3 jours avant l'épreuve. Augmente les réserves de glycogène. Goût fruits rouges, thé pêche et citron.

Prix : 20,99 euros

**Récup'**

A base de protéines et de glucides, cette boisson est à diluer dans du lait afin d'augmenter le taux de protéines nécessaire à une bonne récupération. Goût vanille et chocolat.

Prix : 21,99 euros

Infos : [www.duotonic.com](http://www.duotonic.com)

**LACTEL**

**Sporteus**

Après 2 ans de recherches et de travail sur les terrains de sport, les chercheurs de Lactel et les scientifiques de l'Institut National du Sport et de la Performance, ont élaboré deux versions d'une boisson lactée contenant 8g ou 20g de protéines, proposée durant la phase de récupération des efforts modérés ou intenses. Sporteus est composé de lait écrémé à teneur réduite en lactose (0,5%) pour être facile à digérer, et enrichi en Protéines de Lait pour aider au maintien des muscles, avec 16,5 g / bouteille de 275ml. Trois saveurs Chocolat, Vanille, Fraise. Disponible au rayon lait.

Prix : 1,50 euros la bouteille

Infos : [www.lactel.fr/sporteus](http://www.lactel.fr/sporteus)