PLAN D'HYDRATATION

BOIRE 1,5L (MINIMUM) D'EAU PAR JOUR

1 grand verre d'eau au réveil

≃200mL

1 verre d'eau au petit déjeuner

≃100mL

A la récréation/ pendant les intercours ou en cours si tu as une bouteille

≃300mL

2 à 3 verres d'eau le midi

≃300mL

A la récréation, aux pauses ou en cours

≃200mL

1 verre en rentrant chez toi/ au goûter

≃100mL

2 à 3 verres d'eau au dîner

≃300mL

+ 1L à 1,5L réparti à partir du début de l'entraînement

Ligue Occitanie Rugby