

# Régime Dissocié Scandinave (RDS)

## **Principe :**

Régime qui consiste à développer ses réserves en glycogène musculaire et hépatique (stock d'énergie contenu dans le muscle et le foie) en vue d'une épreuve d'endurance comprise entre 30 et 70 kms. Il comprend :

- 1 période protido lipidique : on exclue les glucides ! => le but est de vider ses réserves en glycogène par un effort physique et de les maintenir basse par un régime approprié.

-1 période de surcompensation : à base de glucide ! => on augmente ses réserves en glycogène en adoptant un régime à base de glucide et en restreignant son activité physique.

## **Pratique :**

- la 1<sup>ère</sup> phase dure 3 jours : Lundi – Mardi – Mercredi
- la seconde phase dure 3 jours : Jeudi – Vendredi – Samedi

Cependant comme la première phase est épuisante et que nous sommes entraînés et très sec, il convient de raccourcir la 1<sup>ère</sup> phase à 2 jours. Le lundi est exclu du régime !

## **Entraînements :**

Lundi : Repos

Mardi matin séance d'épuisement des réserves en glycogène : 50' footing + 10' allure marathon + lignes droites pelouse + récup 10'

Mercredi : repos

Jeudi matin avant d'attaquer la 2<sup>nd</sup> phase : footing à jeun 30' à 40' + 6 X 20s/20s afin d'épuiser les dernières réserves. Juste après je prends un petit déjeuner très sucré pour reconstituer au mieux les réserves.

Vendredi : repos

Samedi : Léger footing (20' à 30') + 4 lignes droites cool.

## **Alimentation :**

Pour la 1<sup>ère</sup> phase :

- Viandes (porc, agneau, volaille, gibier, veau, abats).
- Poissons gras (saumon, sardine, maquereau, thon)
- Crustacés
- Oeufs
- Huiles végétales (colza, olives, noix)
- Fromages
- Fromage blanc non sucré, petits suisses, faisselles
- Asperges
- Céleri
- Champignons
- Haricots verts
- Laitue
- Epinards
- Aubergines
- Radis
- Chou (sauf chou de bruxelles)
- Tomates

Pour la seconde phase : Au 1er petit déjeuner après inversion du régime, glucides simples:

- Confiture ou miel
- Pain
- Boissons sucrées
- Sucre sous toutes ses formes (saccharose, glucose) , mais pas fructose qui est un sucre lent.

Les repas suivants, glucides lents:

- Pâtes complètes, riz complet, pain complets , autres céréales(seigle, avoine, maïs) => pas trop de cuisson = Al Dente
- Pommes de terre (cuisson vapeur dans la peau)
- Fruits frais et fruits secs
- Fructose
- Viande maigre (poisson maigre, viande blanche)

**Exemple** : ceci est un exemple très restrictif, en fonction de sa tolérance on peut introduire une tranche de pain par repas ou un peu de féculant lors de la première phase.

JOUR	ENTRAINEMENT	REPAS
Lundi	Repos	Déjeuner normal
		Déjeuner normal
		Dîner à base de légumes
Mardi	Matin : 50' footing cool + 10' allure marathon + LD + 10' footing cool	Oeufs, jambon, fromage blanc
		+ thé
		Crudités (tomates, laitue) + 1 cuillère huile colza
		Côtes de porc + haricots vert
		Fromages
Mercredi	Repos	Crevettes+radis noir + 1 cuillère huile olive
		Saumon + épinards
		Petits suisses
		Œufs, jambon, fromage blanc
		+ thé
Jeudi	A jeun : 40' cool + 6 X 20s/20s	Crudité (choux) + 1 cuillère d'huile noix
		Boudin noir + Champi/aubergines
		Fromages
		Asperges + crevette + 1 cuillère d'huile colza
		Sardines + Céléri
Vendredi	Repos	Fromage blanc
		Thé sucré, pain confiture, miel, gâteau sec, fruits secs
		Patates + poisson blanc
		Compote + pain d'épice
		Riz + veau
samedi	Petit footing pour décontracter 25' + LD à l'envie	Compote + pain d'épice
		Thé fructose + pain complet confiture/miel
		Pâtes complètes + blanc de poulet
		Banane + pain d'épice maison
		Blé + filet de poisson papillote
Dimanche	Marathon	Compote + pain d'épice maison
		Thé + fructose + pain complet + confiture/miel
		Riz + poisson + bananes
		Pâtes + blanc de poulet + compote + gateau sec
		Petit déjeuner à 5h45 glucide + + +