

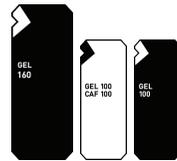
Distancia olímpica

ANTES DE LA CARRERA
1-4 HORAS ANTES



1 x Drink Mix 320,
1 x Drink Mix 160 o
1 x Solid C 160

1500 M DE NADO
INGESTA PREVIA AL NADO



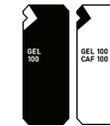
1 x Gel 100 Caf 100,
1 x Gel 160 o
1 x Gel 100

40 KM DE BICICLETA
INGESTA DURANTE EL RECORRIDO
EN BICICLETA



1 x Drink Mix 320 Caf 100 y
1 x Gel 100

10 KM DE CORRER
INGESTA DURANTE LA CARRERA



1 x Gel 100 o
1 x Gel 100 Caf 100

Maurten recomienda:

Con base en 1 x Drink Mix 320 + 3 x Gel, lo que equivale a 155-175 g de carbohidratos:

Sub 2:00 = 78-85 g/h

Sub 2:30 = 62-68 g/h

Sub 3:00 = 52-57 g/h

Sub 3:30 = 44-49 g/h

Sub 4:00 = 39-43 g/h

¿Por qué debería usar alimentación deportiva con cafeína?

Aunque algunos estudios han sugerido que la cafeína podría promover el estado de alerta y reducir la percepción del esfuerzo, y que estas son propiedades atractivas en el deporte, no se puede afirmar que la cafeína mejore el rendimiento. Los beneficios que se reportan tienen numerosos matices y la tolerancia a la cafeína puede variar mucho entre individuos, según, entre otras cosas, la composición corporal, la dosis y el momento de la ingesta.

La efectividad de la cafeína depende de la dosis. Como la respuesta es individual, no se puede considerar simplemente que más es mejor. La cafeína se absorbe en la sangre rápidamente —en 5 a 15 minutos— y alcanza su pico en 45 a 90 minutos, con una vida media de 180 a 300 minutos. Desarrollar una estrategia nutricional para carreras o sesiones clave es complejo. La absorción y la tasa de metabolización de la cafeína varían entre individuos. Hay dos factores clave que deben considerarse:

- 1) Peso corporal
- 2) Exposición previa a la cafeína

¿Cuál es la diferencia entre el Gel 100 y el Gel 160 de Maurten?

El Gel 100 y el Gel 160 utilizan la misma tecnología patentada de hidrogel de Maurten, con la misma proporción de fructosa y glucosa: 0.8:1. El Gel 100 contiene 25 gramos de carbohidratos; el Gel 160, 40 gramos. Por tanto, el Gel 160 es ideal para carreras de resistencia más largas y sesiones en las que las oportunidades de abastecimiento son menos frecuentes. Este formato más grande permite a los atletas llevar menos sobres, sin dejar de beneficiarse del mismo rendimiento probado del hidrogel. Ambos tamaños son intercambiables, según la situación de entrenamiento o competencia. Es un sistema que permite a los atletas afinar su estrategia de alimentación.