

Distancia ultra: 50-100 km/millas

PRECARGA
EL DÍA ANTERIOR



1 x Drink Mix 320 o
1 x Solid 160

ANTES DE LA CARRERA
1-4 HORAS ANTES



1 x Drink Mix 160 o
1 x Solid 160

DURANTE LA CARRERA



Busca ingerir 30-60 gramos de carbohidratos por hora.

1 x Drink Mix 160 = 40 g

2 x Gel 100 = 50 g

1 x Drink Mix 160 y 1 x Gel 100 = 65 g

La gama de combustibles deportivos de Maurten puede actuar como un sistema modular, lo que permite a los atletas elegir su formato preferido y, aun así, obtener la cantidad adecuada de carbohidratos por hora.

Maurten recomienda:

¿Cómo combino los productos de Maurten para obtener la cantidad adecuada de carbohidratos por hora en mi deporte?

La gama de productos de Maurten puede funcionar como un sistema modular, el cual permite a los atletas elegir su formato preferido según la situación de entrenamiento o competencia. Los productos se pueden combinar para alcanzar la cantidad deseada de carbohidratos. El abastecimiento debe considerarse antes, durante y después de una actividad. Carga tus reservas de glucógeno antes, mantén el rendimiento en el transcurso de la actividad, evita el agotamiento y recupérate para la próxima vez.

Gel 100: 25 gramos de carbohidratos

Gel 100 Caf 100: 25 gramos de carbohidratos + cafeína

Gel 160: 40 gramos de carbohidratos

Drink Mix 160: 40 gramos de carbohidratos

Drink Mix 320: 80 gramos de carbohidratos

Drink Mix 320 Caf 100: 80 gramos de carbohidratos + cafeína

Solid 225: 44 gramos de carbohidratos

Solid 225 C: 44 gramos de carbohidratos

¿Cómo pueden afectar mi plan de nutrición las condiciones de calor?

En condiciones de calor, es poco probable que tu plan de alimentación cambie. Sin embargo, las necesidades de hidratación variarán a medida que aumenten la temperatura y la sudoración, lo que acelera el riesgo de deshidratación. La deshidratación inhibe la capacidad del cuerpo para regular la temperatura. En general, se afirma que la capacidad de rendimiento disminuye cuando un atleta pierde más de 2% de su peso corporal debido a la pérdida de líquidos.

Las necesidades de hidratación son muy personales. El calor, la intensidad, la duración, la composición corporal, la tolerancia a los líquidos y el entrenamiento previo afectan la pérdida de líquidos. El entrenamiento permite entender cómo responde tu cuerpo a la pérdida de líquidos en diferentes condiciones, intensidades y duraciones. Intenta pesarte antes y después del entrenamiento para afinar tu plan de hidratación. Recuerda que el día de la carrera podría hacer calor, por lo que es importante estar preparado para eso. El Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva recomienda reemplazar 150% del líquido perdido poco después del entrenamiento o la carrera, a una tasa máxima de 1.2 litros por hora.