

Road cycling: 2-6 hours

PRECARGA
EL DÍA ANTERIOR



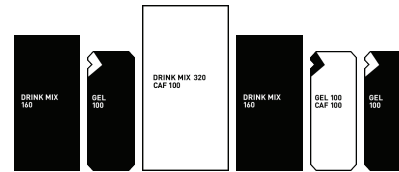
1 x Drink Mix 320 o
1 x Solid 160

ANTES DE LA CARRERA
1-4 HORAS ANTES



1 x Drink Mix 160 o
1 x Solid C 160

DURANTE LA CARRERA



Busca ingerir 60-90 g de carbohidratos por hora.

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

1 x Drink Mix 320 Caf 100 = 80g

1 x Drink Mix 160, 1 x Gel 100 Caf 100 y 1 x Gel 100 = 90g

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

¿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