

Medio maratón

PRECARGA
EL DÍA ANTERIOR



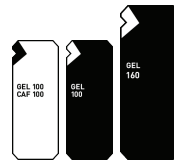
Nada

ANTES DE LA CARRERA
1-4 HORAS ANTES



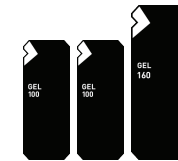
1 x Drink Mix 160 o
1 x Solid C 160

DURANTE EL CALENTAMIENTO
15-45 MINUTOS ANTES



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

DURANTE LA CARRERA



2 x Gel 100 o
1 x Gel 160

Maurten recomienda:

Basado en dos (2x Gel 160) a tres (3x Gel 100) geles en total, equivalentes a 75-80 g de carbohidratos:

Sub-75 min = 3:33 min/km = 60-64 g/h

Sub-90 min = 4:16 min/km = 50-53 g/h

Sub-105 min = 4:59 min/km = 43-46 g/h

Sub-120 min = 5:40 min/km = 38-40 g/h

Sub-135 min = 6:24 min/km = 33-36 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.