

Maratón

CONCENTRACIÓN
EL DÍA ANTES



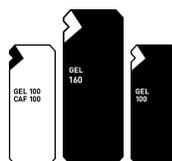
1 x Drink Mix 320 y
1 x Solid 160

PRECARRERA
1-4 HORAS ANTES



1 x Drink Mix 160 o
1 x Solid 160

DURANTE EL CALENTAMIENTO
15 MINUTOS ANTES



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

DURANTE LA CARRERA
SEIS GELES, UNO CADA 6 KM



Diferentes opciones.

6 x Gel 100 o
2 x Gel 100 Caf 100 y 4 x Gel 100 o
4 x Gel 160

Maurten recomienda:

Basado en cinco (GEL160), seis o siete (GEL100) geles en total, o 175-200 g de carbohidratos:

Sub2:30 = 3:33 min/km = 70-80 g/h = 1x cada 20 min

Sub3:00 = 4:16 min/km = 58-67 g/h = 1x cada 25 min

Sub3:30 = 4:59 min/km = 50-57 g/h = 1x cada 30 min

Sub4:00 = 5:40 min/km = 44-50 g/h = 1x cada 35 min

Sub4:30 = 6:24 min/km = 39-44 g/h = 1x cada 40 min

¿Por qué usar nutrición deportiva con cafeína?

Aunque los estudios sugieren que la cafeína podría promover el estado de alerta y reducir el esfuerzo percibido —propiedades apreciadas en el deporte—, no puede decirse que la cafeína mejore el rendimiento. Los beneficios declarados están muy sesgados y la tolerancia a la cafeína puede variar considerablemente entre individuos, dependiendo, entre otras cosas, de factores como la composición corporal, la dosis y el momento de consumo.

La eficacia de la cafeína depende de la dosis. La respuesta es muy individual, por lo que no podemos afirmar simplemente que más es mejor. La cafeína se absorbe rápidamente en la sangre en 5-15 minutos y alcanza su punto máximo en 45-90 minutos (semivida: 180-300 minutos).

Desarrollar una estrategia nutricional para las carreras o sesiones clave es algo complejo. La tasa de absorción y metabolización de la cafeína varía según los individuos. Hay dos factores clave que se deben tener en cuenta:

- 1) El peso corporal y
- 2) La exposición previa a la cafeína.

¿Qué diferencia hay entre Maurten Gel 100 y Gel 160?

Gel 100 y Gel 160 usan la misma tecnología de hidrogel patentada por Maurten con la misma proporción de fructosa y glucosa: 0,8:1. Gel 100 contiene 25 gramos de carbohidratos, mientras que Gel 160 contiene 40 gramos. Gel 160 es especialmente adecuado para carreras de resistencia más largas y sesiones donde las oportunidades de tomar algo son menos frecuentes. Su formato más grande permite a los deportistas llevar menos sobres sin tener que renunciar a los beneficios del rendimiento probado del hidrogel. Ambos tamaños son intercambiables, dependiendo de la situación de entrenamiento o carrera, ofreciendo un sistema flexible que permite a los deportistas ajustar con precisión su estrategia de ingesta energética.