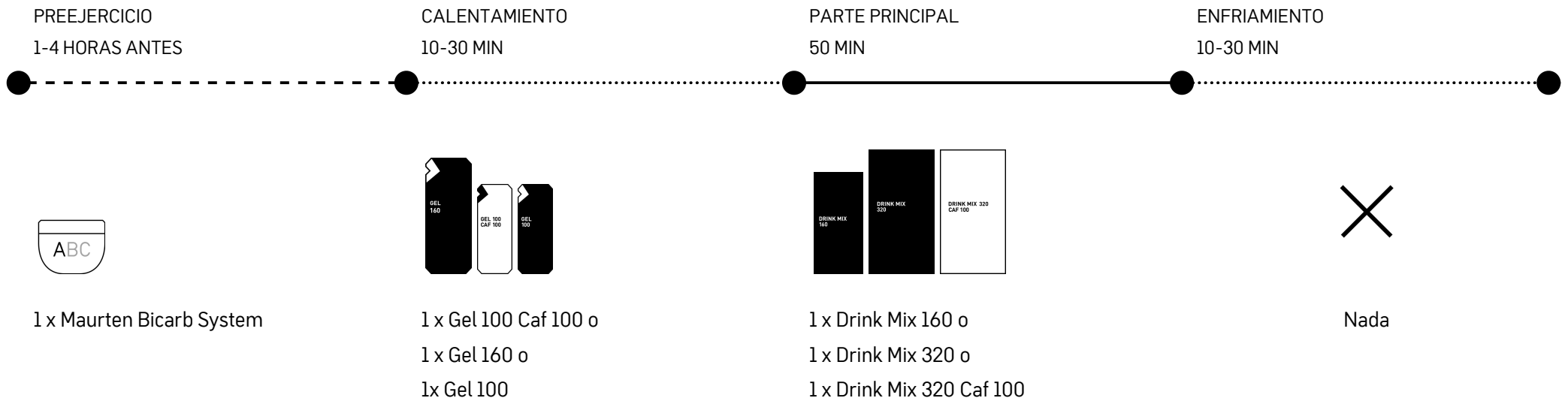


Clásicas de las Ardenas



Maurten recomienda:

En esta sesión el ciclista se preparará para puertos más largos mantenimiento del VO2 máx. durante periodos más largos.

[¿Qué es VO2 máx.?](#)

La parte principal incluye 5 x 5 minutos (5 minutos de descanso entre series).

Primeros 90 segundos al 120 % del FTP, seguidos de 210 segundos al 105 % del FTP.

[¿Qué es el test de FTP?](#)

[Fuente: Haugen et al., 2022](#)

¿Qué es VO2 máx.?

VO2 máx. es el consumo máximo de oxígeno de un individuo durante un ejercicio intenso. Cuanto mayor sea la cifra, mejor será la aptitud cardiorrespiratoria y la resistencia de esa persona. Una cifra elevada (algunos deportistas pueden superar los 90) indica que puede llegar más oxígeno a los músculos durante el ejercicio.

¿Qué es el test FTP?

El umbral de potencia funcional (FTP) es un punto de referencia para la mayoría de las sesiones de entrenamiento en ciclismo. Conocer el FTP permite al deportista entrenar al nivel adecuado para su capacidad actual. El FTP es el número medio de vatios que un ciclista puede aguantar durante una hora y ofrece una buena indicación de la forma física del ciclista. Para obtener una puntuación de FTP es necesario realizar una prueba. Existen diferentes métodos, pero el más accesible es una prueba de rampa. En esta prueba, el deportista realiza un breve calentamiento y, a continuación, pedalea con una potencia cada vez mayor hasta el punto de agotamiento, es decir, cuando ya no puede mantener la potencia necesaria para continuar. Al principio, una prueba de rampa puede parecer fácil, pero rápidamente se convierte en un desafío cada vez más exigente. Se requiere una gran concentración mental para llegar al punto de agotamiento total y obtener los mejores resultados en una prueba de este tipo.

Parte principal: toma 1-2 sorbos de Drink Mix entre sesiones.

¿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.