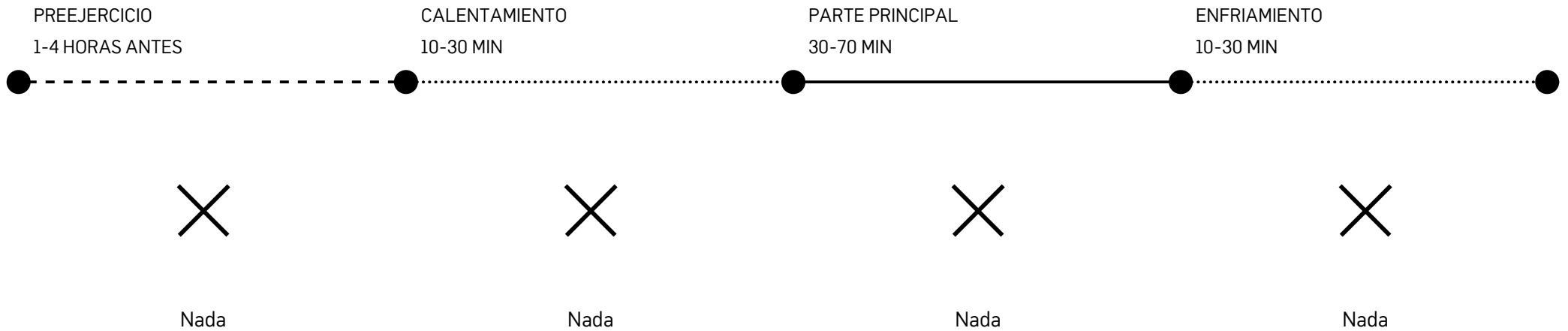


# Carrera fácil/de recuperación: 30-70 min

---



# Maurten recomienda:

---

Consiste en correr a baja intensidad, a un ritmo más lento que el de la maratón.

Se usa habitualmente como complemento de una sesión de entrenamiento principal o como recuperación ligera.

La baja intensidad no suele requerir nutrición deportiva para el aporte energético. Si ha pasado mucho tiempo desde la última comida, puede ser útil tomar un snack ligero o un Gel 15-30 minutos antes.

En condiciones de calor, es recomendable que los deportistas beban agua a sorbos.

[¿Es necesario usar nutrición deportiva en cada sesión de entrenamiento?](#)

**¿Es necesario usar nutrición deportiva en cada sesión de entrenamiento?**

No. No todas las sesiones tienen una duración o una intensidad que requiera nutrición deportiva y aporte energético. Por lo general, los entrenamientos de menos de 60 minutos pueden realizarse utilizando el glucógeno almacenado en los músculos, complementado con agua. Sin embargo, en sesiones más intensas como los entrenamientos por intervalos, puede ser útil consumir Maurten Drink Mix 160 a pequeños sorbos durante las fases de descanso y recuperación. En los entrenamientos que no requieran un aporte energético durante la sesión, es importante centrarse en una ingesta de carbohidratos adecuada antes y durante el calentamiento.