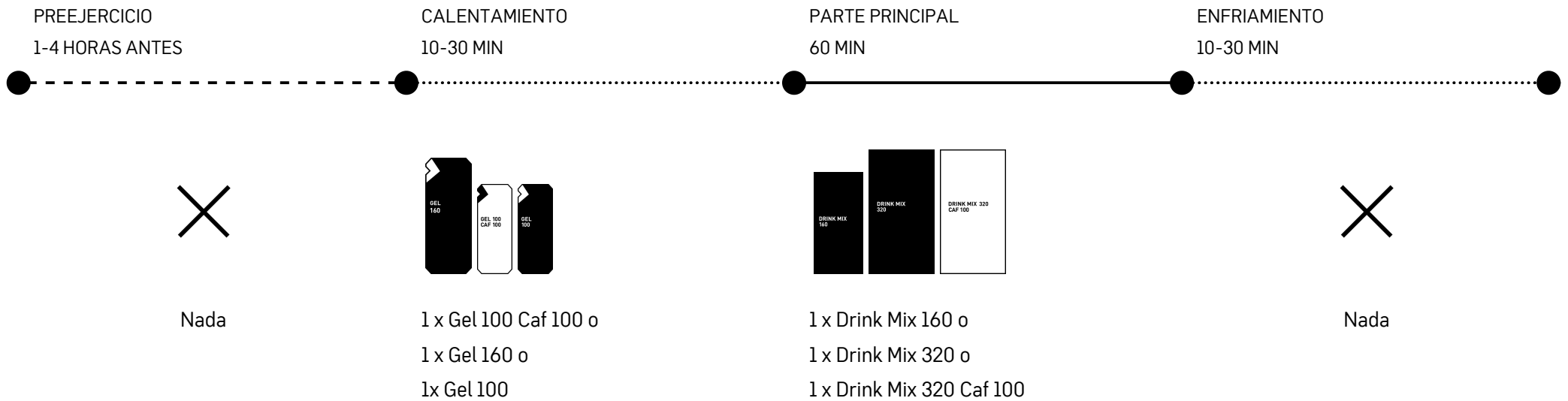


Intervalos 40/20



Maurten recomienda:

En estas sesiones, los ciclistas simularán los esfuerzos punzantes que suelen surgir en las carreras.

La parte principal incluye 4 x 5 minutos de esfuerzo de 40/20 segundos alternando entre 120-130 % del FTP y 20-30 %. Descansa 10 minutos entre series.

[¿Qué es una sesión 40/20?](#)

[¿Qué es el test de FTP?](#)

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

¿Qué es una sesión 40/20?

La técnica 40/20 es una sesión de intervalos comúnmente usada en el entrenamiento ciclista. Consiste en 40 segundos de esfuerzo intenso (130 % de umbral de potencia funcional) seguidos de 20 segundos de descanso o de pedaleo muy suave (recuperación activa). Normalmente, la sesión 40/20 implica 4 series de 5 minutos de intervalos con 10 minutos entre cada serie. Esta sesión tiene fama de ser dura, por lo que es importante tener en cuenta todos los aspectos del aporte energético: antes, durante y después.

¿Qué es un test de 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.