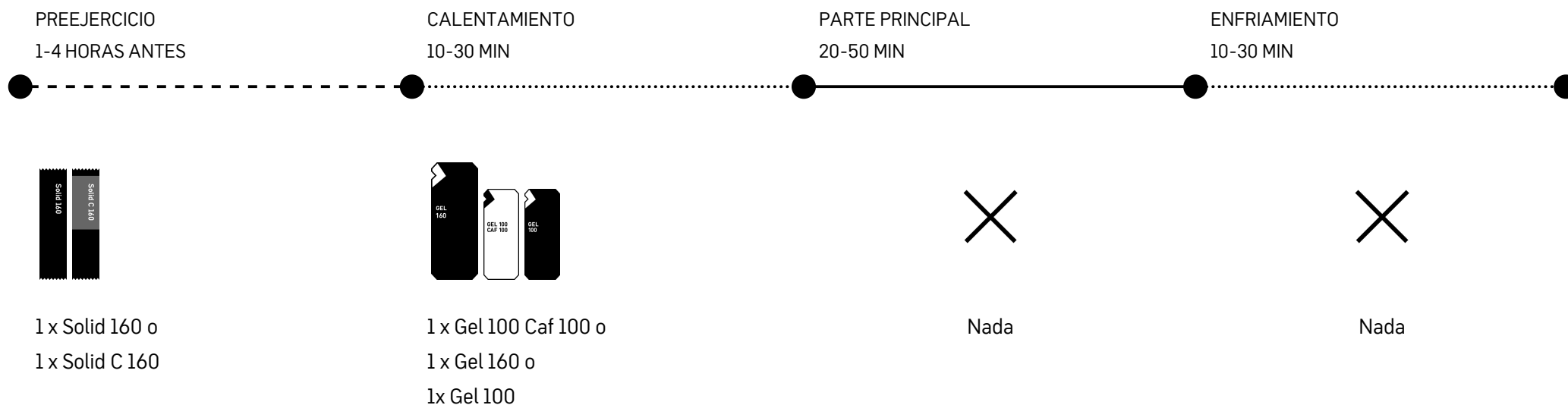


Tempo run: 20-45 min

Consiste en correr de forma sostenida a intensidad moderada o un poco más lento que el ritmo de carrera para el que te estás entrenando.

La sesión no debe ser extremadamente fatigante ni agotadora. No es necesaria ninguna ingesta energética durante la parte principal del entrenamiento ni durante el enfriamiento.



Maurten recomienda:

¿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.