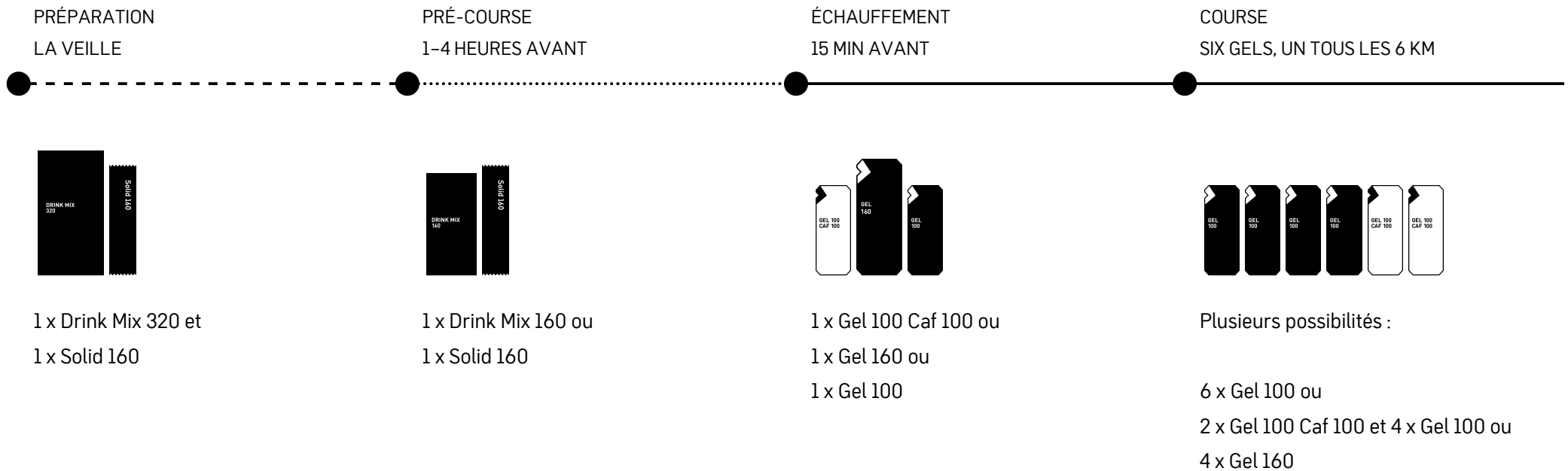


Marathon



Maurten recommande :

Sur la base de cinq (GEL 160) à sept (GEL 100) gels au total, 175-200 g de glucides :

Moins de 2 h 30 = 3 min 33/km = 70-80 g/h = 1 toutes les 20 min

Moins de 3 h = 4 min 16/km = 58-67 g/h = 1 toute les 25 min

Moins de 3 h 30 = 4 min 59/km = 50-57 g/h = 1 toutes les 30 min

Moins de 4 h = 5 min 40/km = 44-50 g/h = 1 toutes les 35 min

Moins de 4 h 30 = 6 min 24/km = 39-44 g/h = 1 toutes les 40 min

Pourquoi utiliser des produits de nutrition sportive contenant de la caféine ?

Bien que des études aient indiqué que la caféine pouvait favoriser la vigilance et réduire la perception de l'effort, des propriétés intéressantes pour le sport, on ne peut pas dire que la caféine améliore les performances. Les bénéfices observés sont extrêmement nuancés et la tolérance à la caféine peut largement varier entre les individus selon, notamment, la constitution corporelle, le dosage et le moment de la consommation.

L'efficacité de la caféine dépend de la dose. Chaque individu réagit différemment, ce qui signifie qu'une quantité plus élevée ne garantira pas forcément de meilleurs résultats. La caféine est rapidement absorbée dans le sang en 5 à 15 minutes et son pic plasmatique est atteint en 45 à 90 minutes (sa demi-vie est de 180 à 300 minutes).

L'élaboration d'une stratégie nutritionnelle pour les courses ou les séances clés est complexe. Le taux d'absorption et de métabolisation de la caféine varie d'un individu à l'autre. Il est important de prendre en compte deux facteurs clés :

- 1) votre poids corporel ;
- 2) vos antécédents d'exposition à la caféine.

Quelle est la différence entre le Gel 100 et le Gel 160 de Maurten ?

Le Gel 100 et le Gel 160 reposent sur la même technologie hydrogel brevetée de Maurten, et contiennent le même ratio de fructose et de glucose (0,8:1). Le Gel 100 contient 25 grammes de glucides, tandis que le Gel 160 en contient 40 grammes. Le Gel 160 convient aux courses et entraînements d'endurance plus longs, où les possibilités de ravitaillement sont moins nombreuses. Grâce à son grand format, les athlètes peuvent en emporter moins, tout en bénéficiant de l'efficacité prouvée de l'hydrogel. Les deux formats sont interchangeables, selon les conditions d'entraînement et de course. Ils permettent ainsi aux athlètes d'ajuster précisément leur stratégie de ravitaillement