

# Cyclisme sur route : 2-6 heures

PRÉPARATION  
LA VEILLE



1 x Drink Mix 320 ou  
1 x Solid 160

PRÉ-COURSE  
1-4 HEURES AVANT



1 x Drink Mix 160 ou  
1 x Solid C 160

PENDANT LA COURSE



Visez 60-90 g de glucides par heure.

1 x Drink Mix 160 et 1 x Gel 100 = 65 g

1 x Drink Mix 320 Caf 100 = 80 g

1 x Drink Mix 160 et 1 x Gel 100 Caf 100 et 1 x Gel 100 = 90 g

La gamme Maurten de carburants pour sportifs est un système modulaire, permettant aux athlètes de choisir leur format préféré tout en consommant la quantité adéquate de glucides par heure.

# Maurten recommande :

---

## **Comment associer les produits Maurten pour obtenir la quantité de glucides adéquate par heure pour ma discipline sportive ?**

La gamme Maurten de carburants pour sportifs est un système modulaire, permettant aux athlètes de choisir leur format préféré pour l'entraînement ou la course. Les produits peuvent être combinés pour atteindre la quantité de glucides souhaitée. Le ravitaillement doit avoir lieu avant, pendant et après l'activité. Remplissez vos réserves de glycogène avant, maintenez vos performances pendant, évitez l'épuisement et récupérez pour participer à la prochaine course en pleine forme.

Gel 100 : 25 grammes de glucides

Gel 100 Caf 100 : 25 grammes de glucides + caféine

Gel 160 : 40 grammes de glucides

Drink Mix 160 : 40 grammes de glucides

Drink Mix 320 : 80 grammes de glucides

Drink Mix 320 Caf 100 : 80 grammes de glucides + caféine

Solid 225 : 44 grammes de glucides

Solid 225 C : 44 grammes de glucides.

## **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.