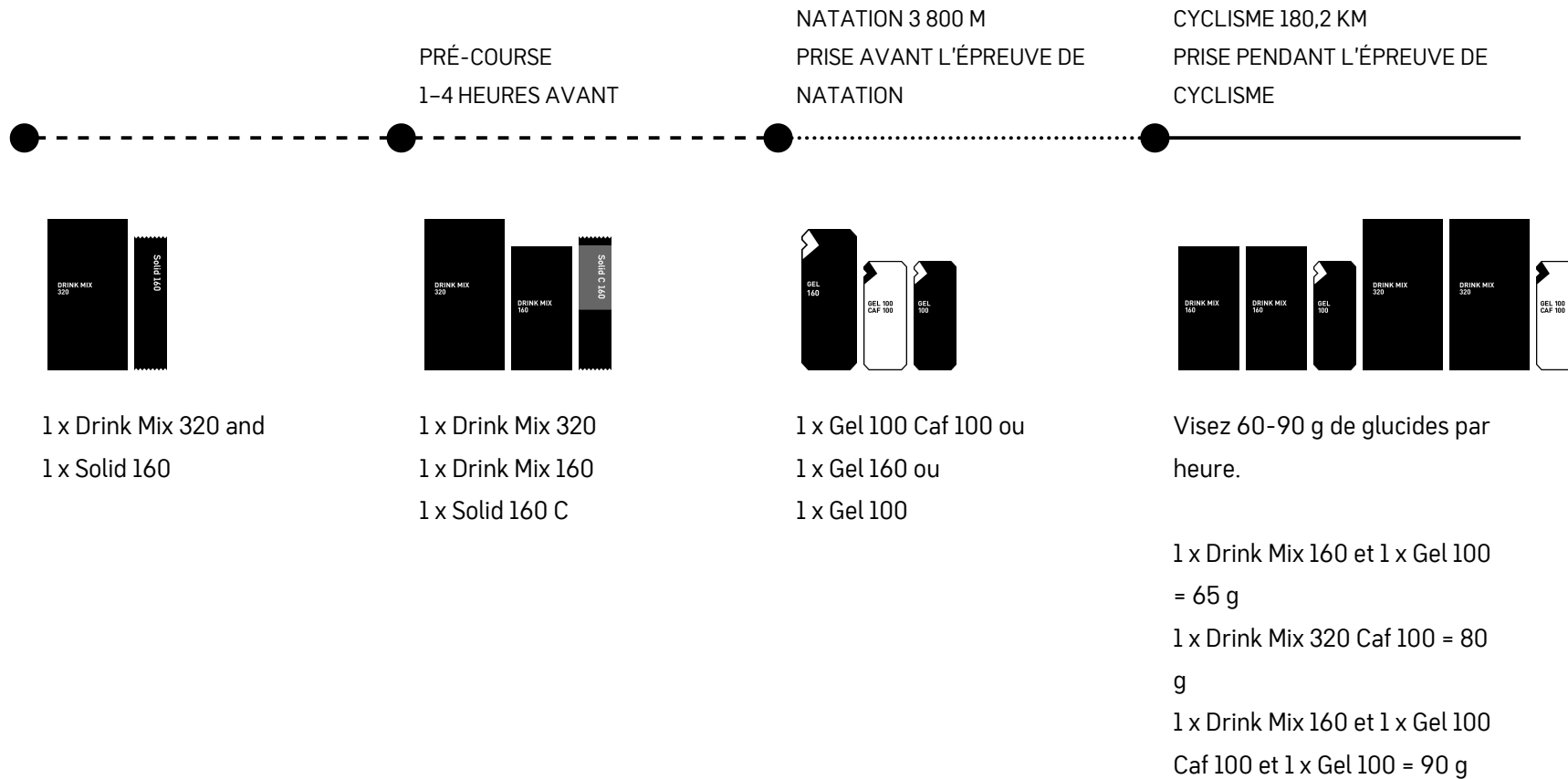


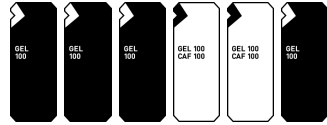
Triathlon longue distance



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.

COURSE À PIED 42,2 KM PRISE PENDANT LA COURSE À PIED



Plusieurs possibilités :

6 x Gel 100 ou

2 x Gel 100 Caf 100 et 4 x Gel

100 ou

4 x Gel 160

Maurten recommande :

Sur la base d'un plan comprenant 780 g de glucides :

Moins de 9 h = 87 g/h
Moins de 10 h = 78 g/h
Moins de 11 h = 71 g/h
Moins de 12 h = 65 g/h
Moins de 13 h = 60 g/h
Moins de 14 h = 56 g/h

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.

Dans quelle mesure la chaleur peut-elle affecter mon plan nutritionnel ?

Par temps chaud, il est peu probable que votre plan de ravitaillement change. En revanche, vos besoins d'hydratation vont augmenter avec la hausse des températures et de production de sueur, accélérant le risque de déshydratation. La déshydratation empêche le corps de réguler sa température. De manière générale, on dit que les capacités de performance diminuent lorsqu'un athlète perd l'équivalent de plus de 2 % de son poids corporel en raison de pertes hydriques.

Les besoins d'hydratation sont extrêmement personnels : la chaleur, l'intensité et la durée de l'entraînement, la constitution corporelle, la tolérance aux liquides et les entraînements précédents sont autant de facteurs qui jouent sur la perte de liquide. L'entraînement permet de comprendre comment votre corps réagit à la perte de liquide dans différentes conditions, intensités et durées. Pesez-vous avant et après l'entraînement pour affiner votre plan d'hydratation. N'oubliez pas que la course peut se tenir par temps chaud, il est important de vous y préparer.

L'American College of Sports Medicine recommande de remplacer 150 % du liquide perdu juste après l'entraînement ou la course, à un rythme maximal d'1,2 l par heure.

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.