© MAURTEN 2020

THE FUEL GUIDE

MAURTEN

© MAURTEN 2020

LA INGESTA DE CARBOHIDRATOS RESULTA UNA MEJORA EN EL RENDIMIENTO

En los deportes de resistencia, un objetivo principal del entrenamiento es mejorar los sistemas fisiológicos de los atletas para que trabajen a intensidades más altas. Para lograr esto, los atletas competitivos combinan grandes volúmenes de entrenamiento, incluidos entrenamientos con niveles de intensidad iguales o más rápidos que el ritmo de la carrera.

El uso de una estrategia prescrita de alimentación de carbohidratos como parte de su programa de entrenamiento ayudará a optimizar su esfuerzo de entrenamiento y reducir las sensaciones de rendimiento bajo o la fatiga. La ejecución de estas estrategias energéticas en el entrenamiento y el día de la carrera ayudará a disminuir el riesgo de bajo rendimiento.

La cafeína tiene algunos beneficios deportivos bien conocidos. El aumento de la estimulación disminuye el esfuerzo percibido y, por lo tanto, la fatiga. Lleva tiempo alcanzar niveles efectivos en el cuerpo. Tomar una dosis adecuada de cafeína 60 minutos antes del entrenamiento o en las carreras puede estimular el rendimiento. Alternativamente, toma dosis más pequeñas de cafeína durante una carrera o una sesión de entrenamiento duro antes del inicio de la fatiga. El uso de cafeína junto con los carbohidratos proporciona un efecto de rendimiento mejorado en comparación con tomar cada uno de forma aislada.

Los siguientes planes describen estrategias de alimentación energética para sesiones de entrenamiento y planes de carrera comunes. Recuerda que una guía nutricional es muy personal y varía según las dietas individuales, también según los programas de capacitación específicos. La siguiente información es solo de referencia y puede ayudarte a potenciar tu entrenamiento, al crear, refinar y ayudarte a ejecutar tu estrategia energética.

© MAURTEN 2020

PLANES ENERGÉTICOS PARA ENTRENAMIENTOS

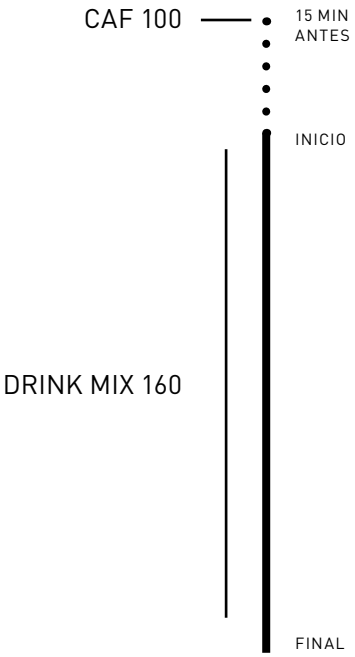
MAURTEN

© MAURTEN 2020

INTERVALOS LARGOS

Construye un motor aeróbico sólido. La intensidad debe corresponder a tu ritmo más rápido de 10 km o esfuerzo individual de 7-8 / 10.

DURACIÓN:	60 min	
CALENTAMIENTO:	15 min	Prepara el cuerpo para la actividad.
PARTE PRINCIPAL:	5 x 5 min	Descansa 2 min. entre series.
RECUPERACIÓN:	10 min	



PRODUCTOS RECOMENDADOS

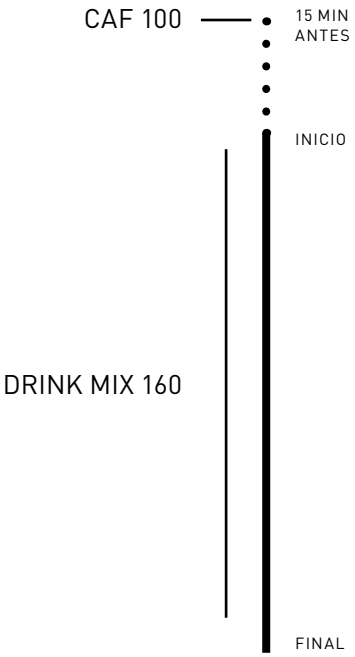
SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

© MAURTEN 2020

INTERVALOS CORTOS

Acostúmbrate a velocidades más altas y aumenta tu V02-max.
La intensidad corresponde a tu ritmo más rápido de 5 km
o 8-9 / 10 de esfuerzo individual.

DURACIÓN:	60 min	
CALENTAMIENTO:	15 min	Prepara el cuerpo para la actividad.
PARTE PRINCIPAL:	10 x 2 min	Descansa 1 min. entre series.
RECUPERACIÓN:	15 min	



PRODUCTOS RECOMENDADOS

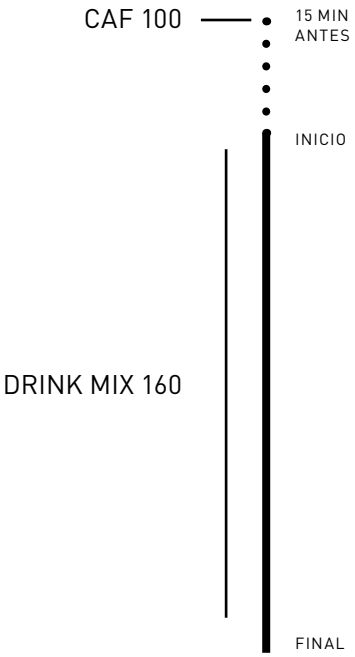
SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

© MAURTEN 2020

TEMPO RUN

Construye una base sólida. Desarrolla la capacidad de tu cuerpo para correr más rápido durante períodos de tiempo más largos. Fortalecer tendones, articulaciones y ligamentos. La intensidad debe corresponder a tu ritmo más rápido de media maratón o 6-7 / 10 de esfuerzo individual.

DURACIÓN:	60 min	
CALENTAMIENTO:	10 min	Prepara el cuerpo para la actividad.
PARTE PRINCIPAL:	4 x 8 min	Descansa 2 min. entre series.
RECUPERACIÓN:	10 min	



PRODUCTOS RECOMENDADOS

SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

© MAURTEN 2020

LARGA DISTANCIA

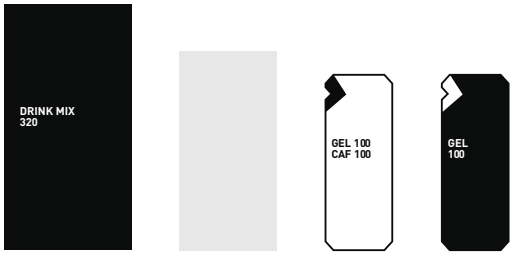
Acostúmbrate a la prolongada carga de trabajo. Aumenta tu resistencia.
La intensidad debe corresponder a 4-5 / 10 de esfuerzo individual.
También es una oportunidad ideal para entrenar tu estrategia energética para una carrera.

CALENTAMIENTO: – Prepara el cuerpo para la actividad.

PARTE PRINCIPAL: – Ritmo constante justo por debajo del umbral.

RECUPERACIÓN: –

PRODUCTOS RECOMENDADOS



DRINK MIX 320 | DRINK MIX 160 | CAF 100 | GEL 100

DRINK MIX 320	3 HORAS ANTES
CAF 100	INICIO
GEL 100	6 KM
CAF 100	12 KM
GEL 100	18 KM
GEL 100	24 KM
	FINAL

SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

© MAURTEN 2020

PLANES ENERGÉTICOS PARA COMPETICIÓN

MAURTEN

© MAURTEN 2020

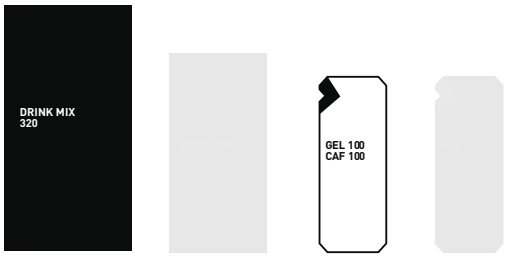
ÉLITE PLAN ENERGÉTICO PARA MEDIO MARATÓN

SUB 01:15:00

Hoy en día, muchos corredores de élite que corren medio maratón hacen una ingesta agresiva de carbohidratos a pesar de hacer solamente un esfuerzo intenso de 60-75 minutos.

CAF 100 se consume con H_2O al inicio de la competición para alcanzar niveles altos al final de la carrera. La mayoría de los corredores de élite preparan sus bidones por encima de 150 ml de Drink Mix 320.

PRODUCTOS RECOMENDADOS



DRINK MIX 320 | DRINK MIX 160 | CAF 100 | GEL 100

DRINK MIX 320	3 HORAS ANTES
CAF100	INITIO
CAF 100	5 KM
DRINK MIX 320	10 KM
DRINK MIX 320	15 KM
DRINK MIX 320	20 KM
	FINAL

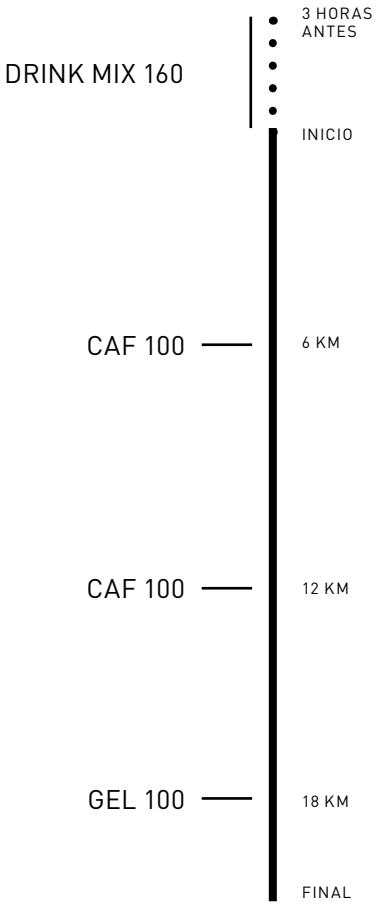
SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

© MAURTEN 2020

PLAN ENERGÉ-TICO PARA MEDIO MARATÓN

SUB 02:15:00

Durante las medias maratones, los carbohidratos se utilizan a niveles mucho más altos de los que nunca pueden ser reemplazados. Comienza a cargar fuel al inicio para prepararte para el tramo final de la carrera.



PRODUCTOS RECOMENDADOS

DRINK MIX 320 | DRINK MIX 160 | CAF 100 | GEL 100

SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

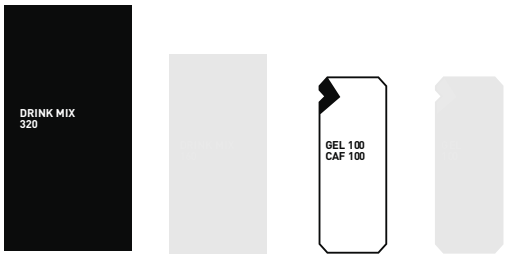
© MAURTEN 2020

ÉLITE PLAN ENERGÉTICO PARA MARATÓN

SUB 02:30:00

Los corredores élite de maratón tienen acceso a mesas de bebidas cada 5 km, y aprovechan cada oportunidad para abastecerse de combustible. Beben temprano para mantenerse fuertes a partir del km 30 en adelante. La mayoría de los corredores de élite preparan sus botellas con 150 ml de Drink Mix 320.

PRODUCTOS RECOMENDADOS



DRINK MIX 320 | DRINK MIX 160 | CAF 100 | GEL 100

DRINK MIX 320	DÍA ANTES
DRINK MIX 320	3 HORAS ANTES
CAF 100	INICIO
DRINK MIX 320	5 KM
DRINK MIX 320	10 KM
DRINK MIX 320	15 KM
CAF 100	20 KM
DRINK MIX 320	25 KM
DRINK MIX 320	30 KM
DRINK MIX 320	35 KM
DRINK MIX 320	40 KM FINAL

SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

© MAURTEN 2020

PLAN ENERGÉTICO MARATÓN

SUB 04:30:00

El corredor de maratón ambicioso debe confiar en llevar su propio combustible. Seis geles son un compromiso entre la aplicación práctica y la recomendación científica. Alimente temprano para mantenerse fuerte después de la barrera de 30 km.

PRODUCTOS RECOMENDADOS

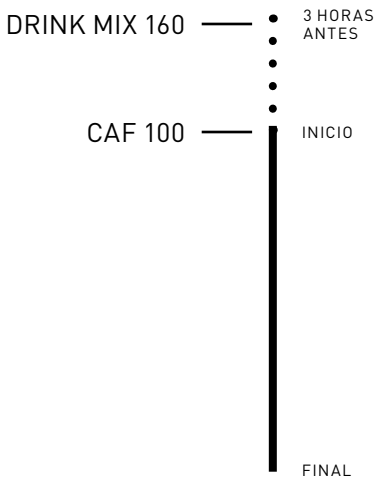
DRINK MIX 320 | DRINK MIX 160 | CAF 100 | GEL 100

DRINK MIX 320	DÍA ANTES
	3 HORAS ANTES
DRINK MIX 160	
	INICIO
CAF 100	6 KM
GEL 100	12 KM
CAF 100	18 KM
GEL 100	24 KM
CAF 100	30 KM
GEL 100	36 KM
	FINAL

SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

© MAURTEN 2020

PLAN ENERGÉTICO CARRERA 5KM



El cuerpo dependerá mucho de los carbohidratos durante una carrera de 5 km. Tome el Drink Mix 160 para hidratarse y recargar las reservas de energía. Toma CAF 100 para estimular la mente durante el calentamiento.

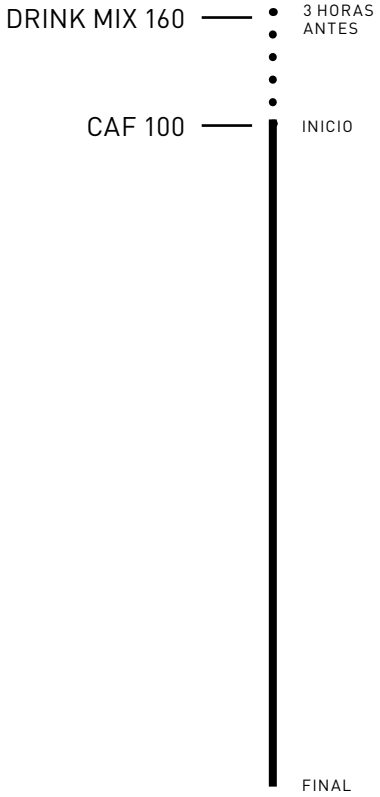
PRODUCTOS RECOMENDADOS

SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.

© MAURTEN 2020

PLAN ENERGÉTICO CARRERA 10KM

El cuerpo dependerá mucho de los carbohidratos durante una carrera de 10 km. Tome el Drink Mix 160 para hidratarse y recargar las reservas de energía. Toma CAF 100 para estimular la mente durante el calentamiento.



PRODUCTOS RECOMENDADOS

SUSTITUYE CAF 100 POR GEL 100 PARA UN PLAN DE INGESTA SIN CAFEÍNA.