



## **Instituto de Fisiología del Deporte**

### **RESUMEN PROTOCOLO PARA TRACKMANCYCLING 12H**

Para aquellos que vais a participar por primera vez en esta fascinante prueba, y para los que ya la disfrutaron en anteriores ediciones, a continuación vamos a daros unas recomendaciones nutricionales con el objetivo de que podáis mejorar el rendimiento deportivo, vigilando al mismo tiempo de vuestra salud. Dichas recomendaciones van encaminadas a cubrir los 3 aspectos fundamentales: hidratación, reposición energética y recuperación.

#### **HIDRATACIÓN**

Durante la hora anterior a la competición, debemos preparar nuestro organismo bebiendo a pequeños sorbos, entre **400-600 ml de agua**.

Para reponer la pérdida de **electrolitos**, es conveniente que llevéis en la bicicleta 2 bidones, uno con **VITALDRINK** de **InfiSport** y el otro con agua, empezando la ingesta del bidón **VITALDRINK** a los 45' de iniciada la carrera.

Para que hagáis los cálculos, y teniendo en cuenta las condiciones climatológicas que vamos a tener el día de la prueba (26º C, 60% de humedad y rachas de viento de hasta 14 km/h) debemos re-hidratarnos a razón de **600-900 ml de líquidos por hora**.

#### **REPOSICIÓN ENERGÉTICA**

Es conveniente que el desayuno se realice al menos **2 ½ horas antes** del inicio de la carrera, con una buena base de hidratos de carbono y evitando en parte las proteínas sólidas. Para aquellos que les cueste desayunar o los que quieran aumentar la ingesta de hidratos, aminoácidos, vitaminas y minerales, recomendamos tomen un batido de nuestro **COMPLEX 4:1**

Durante la prueba vamos a ir agotando los depósitos de glucógeno que debemos ir reponiendo para evitar la caída en el rendimiento y el aumento de los tiempos de recuperación, con las pautas:

- A partir de los primeros **45/60' del comienzo**, es recomendable tomar el **GEL ORAL** o la barrita **FASTER BAR** que se os entrega en la Bolsa del Corredor
- Para evitar la "fatiga central" y el "síndrome de sobreentrenamiento" que se van a producir si no lo remediamos, aconsejamos tomar intercalados con los anteriores **1 barrita ND3 Sólido** o bien **1 gel ND3 Cross up**. También es aconsejable mezclar un bidón con **Vitaldrink y ND3**, a razón de 30 gr de cada por cada 500 ml de agua
- Para los más preparados recomendamos tomen, momentos antes de iniciar la prueba **3 cápsulas de BCAA's InfiSport y 3 comprimidos de GLUTAMIN + Zinc InfiSport**. Durante la prueba, a partir de los 90' y cada hora, volver a tomar **3 cápsulas de BCAA's**

#### **RECUPERACIÓN Y REDUCCIÓN DEL CATABOLISMO MUSCULAR**

Al finalizar la prueba, el Equipo InfiSport os ofrecerá un vaso de 180 cc de una bebida de recuperación compuesta por **VITALDRINK y ND3**, o para el que lo prefiera, un vaso de **VOLTOM** pero será conveniente que para recuperaros del catabolismo muscular producido, toméis un batido de **TOP 50/50 Evo Leucina+ de InfiSport** para ayudaros a reponer en buena parte el glucógeno y los aminoácidos musculares utilizados.

También para aquellos que superen la prueba con mayor nivel de exigencia, recomendamos realicen otra toma de **3 cápsulas de BCAA's InfiSport y otros 3 comprimidos de GLUTAMIN InfiSport**.



### Hidratación + Reposición Energética

- A partir de los 45' empezar a tomar **VITALDRINK** (40 gr/500 ml de agua) cada 60'
- Idealmente debéis mezclar **VITALDRINK** y **ND3 Cítrico** de forma que al mismo tiempo nos ayude a defatigar y recuperar

### Reposición energética, a partir de los primeros 60'

- Tomar 1 **GEL ORAL** o 1 **FASTER BAR** y repetir cada 30', o bien
- Aconsejamos que para conseguir el mejor rendimiento, vayáis alternando la ingesta de los productos anteriores con tomas de 1 **ND3 SÓLIDO** o **ND3 CROSS UP** y repetir cada 45'
- Cada 2 ½ -3 horas, intercaléis una **FRUIT Bar** de **Infisport** por el mayor aporte calórico que tiene y como alimento
- Para corregir el dulzor que los productos energéticos tienen, es conveniente que cada 3-3 ½ horas podamos tomar alimentos salados como frutos secos y/o jamón o mojama y por supuesto, ingerir posteriormente agua

### Recuperación

- Al finalizar la prueba, tomaremos un vaso con la mezcla de **VITALDRINK + ND3**, o para quien lo prefiera, un vaso de **Voltom** para iniciar la recuperación
- Es conveniente que al finalizar toméis 1 batido de **TOP 50/50 EVO LEUCINA+** que os ayudará a reponer los depósitos de glucógeno y los aminoácidos musculares
- Para alcanzar una óptima recuperación, aconsejamos tomar 3 cápsulas de **BCAA'S** 10 minutos antes de iniciar la prueba, 3 cápsulas cada hora y 3 cápsulas al finalizar, así como 3 comprimidos de **GLUTAMINA + ZINC** 10 minutos antes y 3 comprimidos al finalizar

**Nota:** Para garantizar una correcta hidratación, hay que acostumbrar al organismo a ingerir una determinada cantidad de agua por hora de ejercicio. La cantidad recomendada por las distintas entidades de medicina del deporte\* oscila entre **600 y 900ml/hora**. Se tiene en cuenta la que lleva el preparado de **VITALDRINK y/o ND3**. La ingesta de barritas, geles, y cualquier otro producto durante el esfuerzo debe ser acompañada siempre de un trago de agua.

**VITALDRINK** contiene los electrolitos y resto de componentes que prescriben y recomiendan:



(\* ) La Federación Española de Medicina del Deporte, el Colegio Americano de Medicina del Deporte y el Consejo Europeo de Información Alimenticia