






RECOMENDACIONES:

- 1.- La clave de la eficacia de un gel es su contenido en carbohidratos. Para maximizar el rendimiento deportivo, deberías saber que la cantidad óptima de carbohidratos que deberías consumir son 60g cada hora.
- 2.- Se recomienda consumir el gel con agua o una bebida isotónica. Ayudará a que la absorción a nivel intestinal sea más rápida.
- 3.- Nunca tomes un gel en una competición sin antes probarlo en un entrenamiento. Probablemente no te siente bien.
- 4.- No hay problema por tomar exclusivamente geles en una competición. Sin embargo, si la intensidad de la competición no es muy alta, tu estómago apreciará algo de comida sólida, como una barrita.

	BÁSICO 	+ TÉCNICO 	+ TÉCNICO 	DE MAGNESIO 	+ COMPLETO 
BAJO 					
MEDIO 					
ALTO 					
	ENERGY UP <ul style="list-style-type: none"> • Suministro rápido de energía • 2:2:1 Relación hidratos de carbono • Sodio 	ENERGY BOOST GEL <ul style="list-style-type: none"> • Fórmula avanzada • L-arginina • Taurina 	PUMP GEL <ul style="list-style-type: none"> • Polifenoles • Vinitrox® 	MAGNESIUM PLUS GEL <ul style="list-style-type: none"> • 200 mg magnesio por gel • Bajo en carbohidratos 	HYDRO ENERGY GEL <ul style="list-style-type: none"> • Muy fluido • Arginina • Magnesio
FUENTE DE HIDRATOS DE CARBONO	LENTO: Fructosa RÁPIDO: Dextrosa, Sacarosa	LENTO: Fructosa RÁPIDO: Dextros, Maltodextrina	RÁPIDO: Maltodextrina, Glucosa	LENTO: Fructosa	SLOW: Fuctosa FAST: Maltodextrina
INTENSIDAD					
ENTRENAMIENTO	<150 min.	>120 min.	>120 min.		>60 min.
CONTENIDO HIDRATOS DE CARBONO	65 g/100 g	57 g/100 g	57 g/100 g	6,7 g/100 g	34 g/100 g
BCAA's	no	si	no	no	si, con BCAA's
SODIO					
VERSIÓN CON CAFEINA	60 mg/gel	65 mg/gel	X	X	42 mg/gel
TEXTURA	Normal	+ espesa que el Energy Up	+ espesa que el Energy Up	Normal	+ Líquida
¿CUANDO?	ANTES-DURANTE	DURANTE	ANTES-DURANTE	DESPUÉS	DURANTE
DOSIS	1 Gel (30 min.-45 min.)	1 Gel (30 min.-45 min.)	1 Gel (30 min.-45 min.)	1 Gel (después del ejercicio)	1 Gel (30 min.)