

## COMPETICIÓN AGUAS ABIERTAS (Entre 2000m y 5000m)



### Antes

**GELES:** el aporte de hidratos de carbono es fundamental, sobre todo si no hemos podido hacer una carga de los mismos antes de la prueba, para ello te ofrecemos varias opciones: Un gel (Energy Up!, Energy Boost con o sin cafeína) inmediatamente antes de la salida y no en otro momento para evitar una hipoglucemia.



### Durante

\*Si la competición de aguas abiertas es de larga duración (+5000m) y existen zonas de avituallamiento, conviene tener preparado los siguientes aportes:

**ISO ENERGY:** fundamental para evitar la deshidratación durante el ejercicio físico. Tomar una bebida como Iso-Energy es fundamental para mejorar el rendimiento.

**GELES:** el aporte de hidratos de carbono durante la carrera es fundamental para tener un óptimo rendimiento. La opción más cómoda, usada y recomendada son los geles energéticos. Puedes elegir cualquiera de nuestra gama: Energy Boost con y sin cafeína, Energy Up! o Pump gel.

**AMINOÁCIDOS O BCAA'S:** Los aminoácidos ramificados te ofrecen una rápida recuperación muscular y ayudan a una rápida hidratación siempre y cuando sean solubles en agua.



### Después

**TOTAL RECOVERY:** producto fundamental para comenzar la recuperación tanto energética como muscular inmediatamente después de la actividad física. Aporta carbohidratos de alto índice glucémico, aminoácidos esenciales y glutamina, con una proporción 3/1 entre hidratos de carbono y proteínas que según los estudios es la combinación ideal para optimizar la recuperación post-ejercicio. Además con un plus de vitaminas y minerales. Tomar un producto como Total-Recovery es necesario para optimizar la recuperación.

**PROTEIN COOKIE CHOCO VEGAN:** un aporte de proteína fundamental para recuperar después de un intenso ejercicio físico. Además del gustazo de comerte un galletón como este. ¡¡Menudo premio al esfuerzo!! Un producto como Total-Recovery es necesario para optimizar la recuperación.

## SESION ENTRENAMIENTO 1H



### Antes

**L-CARNITINA 1500:** Es un potente activador del metabolismo. Te ayudará a estar preparado fisiológicamente para afrontar el entrenamiento desde el principio.

**BARRITAS:** el aporte de hidratos de carbono es fundamental, sobre todo si no hemos podido hacer una carga de los mismos antes del entrenamiento. Nature's Energy bar unos 45-30 minutos antes del comienzo son las ideales y se presentan en varios sabores.



### Durante

**NITRO – ENERGY:** Te da la aportación rápida de carbohidratos, minerales y agua durante el entrenamiento.

**GELES:** el aporte de hidratos de carbono durante la carrera es fundamental para tener un óptimo rendimiento. La opción más cómoda, usada y recomendada son los geles energéticos. Puedes elegir cualquiera de nuestra gama: Energy Boost con y sin cafeína, Energy Up! o Pump gel.



### Después

**RECOVERY BAR:** Un barquillo cubierto de chocolate con el 32% de proteína y 37% de carbohidratos, te ofrece la recuperación perfecta. Además se presenta en multitud de sabores.

