

Alimentación alrededor del entrenamiento



CHO: Carbohidratos
IG: índice glucémico

1g CHO/kg
0,25 g
Proteína/kg

IG

3-4h pre-entrenamiento



0-30' post-entrenamiento

1,2g CHO/kg
0,4 g
Proteína/kg

IG

90g CHO/h
Azúcar x3 600 mL 1 Pizca

60g CHO/h
Azúcar x2 600 mL 1 Pizca

30g CHO/h
Azúcar x2 600 mL 1 Pizca

Enjuagues CHO

∅

IG

1h



2h



3h

