

# PLAN DE CARRERA - MMB

# AVANZADOS



Run

Rolling



DOM.

21/1



18° / 18°

Pronóstico de Lluvia 55% 1hora  
Humedad: 76% - Nubosidad 43%  
Viento: 6Km/h  
Sensación Térmica: 24° medio día 18° en Sombra

No es tu primer evento & estás acostumbrado a comer durante tus carreras  
Objetivo: Marcar un buen tiempo- Optimizar energía  
Mantener energía estable con 60-80g de CH/hora

## Carga: 24-48 horas antes

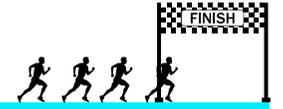
Carga de carbohidratos

Comidas ricas en carbohidratos, bajas en grasa y fibra

- ✓ Arroz, pasta, pan blanco, arepa, papa cocida, frutas dulces
  - ✗ Evita fritos, lácteos y verduras crudas en exceso
- 1.5 Litros de agua al día mínimo



Sub 2:00hs



## Desayuno - 3-4h antes

- 1 banana + ½ taza de avena trasnochada
- 1 scoop de proteína o omelette de clara de huevos
- 1 cucharadita de mantequilla de almendras
- Agua + 1 SaltStick



## 60-90 min antes de la salida:

- 1 Bolsa de agua con 1 SaltStick capsula
- 4 Gomas BonkBreaker



15 min antes Energía de activación

- 1 GEL: LIQUID SHOT Fisrt Endurance
- 1 SALTSTICK



Start: 8:30am - 9:00am

## Cada 30MINUTOS:

- 1 SaltStick cápsula O 2 Salt Stick masticables
- 1 GEL: LIQUID SHOT Fisrt Endurance + 2-4 BONKBREAKER
- Agua: 500-600 ml/hora (sorbos constantes)



Al rededor del Km17

1 GEL Fisrt Endurance CON CAFEINA



## RECUPERACION INMEDIATA LUEGO DE LA META:

1 scoop de First Endurance Ultragen Recovery disuelto en 500 ml de agua



# PROTOCOLO DE RECUPERACIÓN

## COMPEX®



### Botas de compresión Compex Ayre

CÓMO USAR? 20-30 min post-carrera programa de inflación secuencial.  
Con presión moderada- Alta



### Programa post-competición Compex SP4.0 y SP 8.0

Modo: Recuperación

Zonas: Cuádriceps, gemelos y glúteos

Duración: 25 minutos cada grupo muscular

Frecuencia: 1 vez al día durante los 2 días posteriores a la carrera

Intensidad: BAJA que no genere contracción solo sacudidas musculares



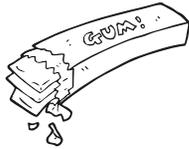
### Medias de Compresión Y recuperación:

Duerme con ellas el sábado y vuelve a usarlas al finalizar el día de la carrera desde que terminas y para dormir el domingo. Las fibras de EKATON te ayudaran a recuperar y mejorar la oxigenación de tus piernas



# PLANEA TU CARRERA

COMPRATODO EN **COMPRATRI**  
WWW.COMPRATRI.COM



## GOMAS BONK BREAKER



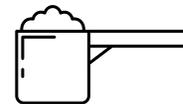
## SALT STICK HIDRATANTES



## GELES FIRST ENDURANCE



## RECUPERANTE MULTI-V ULTRAGEN



Maria Fernanda Díaz  
Epigenética y Nutrición para la salud