

PLAN DE CARRERA - MMB

NOVATOS



Run
Rolling



DOM.
21/7



18° /8°

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

No estas acostumbrado a comer cuando corres
Primera vez usando geles
Objetivo: LLEGAR FELIZ
Mantener energía estable con 30g 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



2h:15 a 3horas



Desayuno - 3-4h antes

- Galletas de arroz + mermelada natural
- 1 huevo cocido
- 1 banano o compota de manzana
- Agua + miel & sal rosada (una pizca)



60-90 min antes de la salida:

- 1 Bolsa de agua con 1 SaltStick capsula
- Opción B 2 Salt Stick masticables



15 min antes Energía de activación

- 1 GEL: LIQUID SHOT Fisrt Endurance



Start: 8:30am - 9:00am

Cada 30 MINUTOS:

- 3 gomass Bonk Breaker
- Tip: Lleva tus gomass separadas en una bolsita fácil de abrir.
Practicalo antes.



Cada HORA:

- 1 SaltStick cápsula o 2 Salt Stick masticables
- Agua: 500-600 ml/hora (sorbos constantes)



Al rededor del Km17

1 GEL: LIQUID SHOT Fisrt Endurance



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



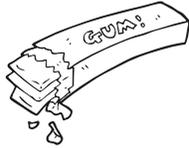
Medias de Compresión Y recuperación:

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



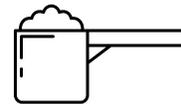
SALT STICK HIDRATANTES



GELES FIRST ENDURANCE



RECUPERANTE MULTI-V ULTRAGEN



Maria Fernanda Díaz
Epigenética y Nutrición para la salud