

INTRA-TREINO

NUTRIÇÃO NO CICLISMO





VIX NUTRI

Já tem um plano de treinos ou competições na agenda? Uma estratégia nutricional de longo prazo será projetada para você, a fim de melhor apoiar seu treinamento e maximizar seu desempenho. Se você sente que está carregando quilos extras que estão atrapalhando sua subida, potência ou velocidade geral, também podemos te ajudar!

[ACESSE NOSSO SITE](#)



Partes

01

O ESSENCIAL

Comece aqui e construa uma base sólida, dominando as habilidades essenciais da nutrição pré treino.

02

QUANTIDADE

Nesta seção, você aprenderá como comer de acordo com seus objetivos específicos. Se você deseja perder gordura ou ganhar músculos, poderá ajustar sua abordagem alimentar para acelerar o progresso, superar platôs e otimizar a ingestão de energia para qualquer nível de atividade.

03

DICAS

Aqui você irá além do essencial – até mesmo além da individualização – e aprenderá estratégias de nutrição mais avançadas que o ajudarão a progredir.

A close-up photograph of a male cyclist in profile, facing left. He is wearing a blue aerodynamic cycling helmet and yellow-tinted sunglasses. He is holding a banana in his mouth with his right hand, which is wearing a grey cycling glove. The background is a bright, sunny outdoor setting with green foliage and a clear blue sky. A black rectangular frame is superimposed over the center of the image, containing the text 'O ESSENCIAL 01'.

**O ESSENCIAL
01**



Qual deve ser seu foco?

Em nenhuma ordem particular (porque eles trabalham em conjunto):

1. Carboidratos

2. Água.

3. Eletrólitos

Começemos nossa dança pelo elemento dos carboidratos.

Estes são como o combustível preferido para seus músculos durante o exercício. O corpo armazena aproximadamente entre 400 e 600 gramas de carboidratos na forma de glicogênio nos músculos e, em menor quantidade, no fígado. Quando você se envolve em atividades de intensidade moderada a alta (zonas 2-5), seu corpo queima cerca de 3-4 gramas de carboidratos a cada minuto. Imagine pedalar - se você não reabastecer seu corpo com carboidratos, **esgotará essas reservas em cerca de 2 horas**. E aí entra o "QUEBRAR", um termo temido por ciclistas, que descreve o esgotamento repentino de energia. **É por isso que os carboidratos são tão vitais para ciclistas como você. Agora, sabendo que são essenciais, vamos discutir quanto deles você precisa.** os pilares majestosos no universo do ciclismo!

O segredo

Pensa nos carboidratos como peças de Lego feitas de açúcares simples. Os principais açúcares são glicose e frutose. Há um terceiro açúcar, galactose, mas não é tão bom para exercícios. **Glicose e frutose entram no corpo de maneiras diferentes, tipo por portas diferentes.** A porta da glicose pode aceitar até 60g por hora, enquanto a da frutose aceita uns 30g por hora, mais ou menos. Pode variar entre as pessoas. **Para pedaladas longas, atletas precisam comer carboidratos numa proporção de 2 partes de glicose pra 1 de frutose.** A notícia boa é que isso já é pensado em muitos produtos esportivos, como os géis Gu. Eles têm tanto glicose (olha o rótulo vermelho) quanto frutose. Você pode também beber uma bebida com essa mistura pra chegar nos carboidratos que precisa, mais de 60g por hora.

A photograph of two cyclists in a race. The cyclist in the foreground is wearing a black and red jersey, a grey helmet, and sunglasses. He is leaning forward on his handlebars. The cyclist in the background is wearing a white and red jersey and a grey helmet. The background is a blurred outdoor setting. A black rectangular frame is overlaid on the image, containing the text 'QUANTIDADE 02'.

**QUANTIDADE
02**

Se há algo que quero contribuir fortemente é:
CARBOIDRATO INTRA-TREINO = MAIS DESEMPENHO

Recomendações de carbo Intra-treino	
Tempo antes	Gramas de carbo por kilo
< 1 hora	0 - 20 g/h
1-2 horas	30 - 60 g/h
> 2.5 horas	60 - 90 g/hr
5+ Horas	60 - 120 g/h

Glicose + Frutose

É importante testar várias quantidades e tipos de carboidratos para descobrir o que é melhor para você. Isso depende de coisas como o tipo de treino que você vai fazer, as condições do ambiente e como seu estômago reage. Uma vez que você descobre o que funciona, treine repetidamente com isso. Assim, no dia da corrida, você não experimenta coisas novas.

No início do treino/evento consuma principalmente alimentos sólidos e depois mude para uma bebida rica em carboidratos ou alguns géis.

Experimentar alimentos é como um teste para acostumar seu estômago a pegar os carboidratos. Dá para treinar ele para absorver melhor. Isso é útil para quando você faz atividades longas. Assim, seu corpo consegue captar mais da energia dos carboidratos enquanto você se movimenta.

Como ver?



Antes de comprar e estruturar sua estratégia para o intra treino, sempre revise os valores nutricionais dos alimentos

1) Quanto de carboidratos possui?

CHOCOLATE COCONUT ENERGY GEL

Naturally Flavored

Supplement Facts

Serving Size 1 packet (32g)

Servings Per Container 24

Amount Per Serving	% Daily Value
--------------------	---------------

Calories	100
----------	-----

Total Fat	1.5g	2%*
-----------	------	-----

Saturated Fat	1g	5%*
---------------	----	-----

Total Carbohydrate	20g	7%*
--------------------	-----	-----

Total Sugars	7g	†
--------------	----	---

Includes	7g Added Sugars	14%*
----------	-----------------	------

Calcium	30mg	2%
---------	------	----

Iron	0.5mg	2%
------	-------	----

Sodium	25mg	5%
--------	------	----

Roctane Amino Acid Blend	1425mg	†
--------------------------	--------	---

L-Leucine, Taurine,

L-Valine, Beta-Alanine

(CarnoSyn®), L-Isoleucine

Caffeine	35mg	†
----------	------	---

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

† Daily Value (DV) not established.

INGREDIENTS: MALTODEXTRIN, WATER,

FRUCTOSE, ORGANIC COCOA LIQUOR,

L-LEUCINE, TAURINE, SODIUM CITRATE,

L-VALINE, NATURAL FLAVORS, POTASSIUM

CITRATE, CITRIC ACID, BETA-ALANINE, GREEN

TEA (LEAF) EXTRACT (CONTAINS CAFFEINE),

CALCIUM CARBONATE, L-ISOLEUCINE, SEA

SALT, CALCIUM CHLORIDE, SODIUM BENZOATE

(PRESERVATIVE), POTASSIUM SORBATE

(PRESERVATIVE), PECTIN POWDER, MEDIUM

CHAIN TRIGLYCERIDES. CONTAINS: COCONUT.

2) Quanto de sodio tem e será necessário para este meu pedal?

3) Contêm a proporção glicose para frutose de 2:1?



**DICAS
03**

Vamos ver alguns exemplos da vida real para entender melhor.

**Pedal de 90 minutos:
Zona 2**

Tempo	Comida	Carbo
20min	1 Banana	15g
45min	1 Barra de cereal	15g
60min	1 Paçoca	10g
Total de carbo:		40g
Gramas p/ hora:		40g/h

Exemplo 1

**Pedal de 3,5 horas:
Em grupo**

Tempo	Comida	Carbo
1 Hora	2 Paés com Pasta de Amendoim	50g
2 Hora	Mariola Grande + Banana	75g
3 Hora	2 Géis	54g
Total de carbo:		189g
Gramas p/ hora:		63g/h

Exemplo 2

**Corrida de 1 hora:
Alta intensidade**

Tempo	Comida	Carbo
20min	1 Gel Carbo	30g
Total de carbo:		30g
Gramas p/ hora:		30g/h

Exemplo 3



@vix.nutri



nutri@vixcc.com