

## CASE STUDY:

# NUTRITION PLANNING AND HYDRATION CONTROL DURING A SIX-STAGE PIRINEOS FIT ENDURANCE TRAIL-RUNNING RACE

DREHMER ET AL. (2018).

### INTRODUCCIÓN

La ingesta de calórica y la hidratación durante pruebas de trail-running de varias etapas suponen un reto logístico y fisiológico para cualquier deportista. Resulta de gran utilidad conocer estrategias exitosas en este tipo de pruebas.

### MÉTODO

Se analizó el resultado de un corredor entrenado (65.3 ml·kg·min VO<sub>2</sub>max) tras competir en la carrera Pirineos Fit ( 6 etapas) siguiendo un plan nutricional.

Timing	Energy & Macronutrient	Stage number					
		One	Two	Three	Four	Five	Six
Breakfast	E (kcal/kJ)	1078/4506	1078/4506	1078/4506	1078/4506	1078/4506	1078/4506
	CH (g)	164.5	164.5	164.5	164.5	164.5	164.5
	P (g)	50.3	50.3	50.3	50.3	50.3	50.3
	F (g)	25.2	25.2	25.2	25.2	25.2	25.2

## DATOS DEL DESAYUNO PREVIO A COMPETICIÓN PARA CADA ETAPA

# 3.6%

**PÉRDIDA DE PESO MÁXIMA DURANTE UNA ETAPA**

# 2000-5000 mL

**LÍQUIDOS INGERIDOS + 1865 MG DE SODIO COMO PROMEDIO**

# 115 gr

**CHO EN CADA ETAPA (CONCENTRACIÓN 1.2 – 7.6 GR/100 ML)**

EL PEOR RESULTADO FUE UN 8º PUESTO EN LA GENERAL. NO UBO AUMENTO DE LA PRODUCCIÓN DE UREA (EVITANDO PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR). LAS SENSACIONES DEL DEPORTISTA FUERON ÓPTIMAS.

### AUTOR DE LA INFORGRAFÍA

Carlos Sanchis

Sport Science PhD, High Performance Sports MD, Endurance Coach in [umbralanaerobico.es](http://umbralanaerobico.es), researcher / lecturer at @UCV, @IEWGroup member