

Olá! Atletas e apaixonados por Z2

Montamos com os nossos nutricionistas um plano padrão de consumo de géis, onde escolhemos os sabores e tipos ideais para um modelo de prova, pensando no:

"CARBO-LOAD"

PRÉ PROVA



PÓS PROVA

HIDRATE-SE

Sempre, idealmente de 15 em 15 minutos, alternando entre água e bebidas calóricas/eletrolíticas.

## Triathlon de 140.6 milhas (distância de Ironman)

PLANO Z2

### PRÉ PROVA

Quantidade de géis: 02

### PREPARO

- 1 Lemon+
- 1 Choco Mint

### INTRA PROVA

Quantidade de géis: 20 (**CONSUMO IDEAL A CADA 40MIN.**)

Pensamos em 50g de gel por hora e pegamos um tempo médio de prova. Consuma mais carboidratos nas suas bebidas. Tome gel antes de começar as modalidades, na transição.

### BIKE - 12 GÉIS

- 1 Iced Coffee+
- 1 Lemon+
- 2 Tropical Fruit
- 4 Choco Mint
- 4 Salted Carmel

### CORRIDA - 06 GÉIS

- 1 Iced Coffee+ (\*)
- 1 Lemon+
- 4 Tropical Fruit

OPCIONAL

### PÓS EVENTO

- 2 géis



### CAFÉINA

ICED COFFEE+: 100MG / CHOCO MINT: 75MG

Lembrando que todo gel Z2+ contem cafeína. Portanto cuidado ao consumir se não tiver costume. Idealmente treine com Z2 em vez de só consumir na prova. Consuma idealmente os géis de cafeína nas partes finais da bicicleta e da corrida.



### CONSIDERAÇÕES

\*Para um 70.3 procure consumir metade disso. E consuma por volta de 5 géis em uma maratona e 10 para uma ultra de 100km. Mas lembre-se que isso é uma medida padrão de um homem de 70kg. Esse consumo tem diversas variáveis, o ideal é você treinar o consumo de géis antes e passar com um nutricionista.

**!** NÃO consuma nada novo no dia da prova, o estômago é o maior causador de desistências de grandes provas. Consulte um médico e um nutricionista sempre antes de se comprometer a grandes desafios.

E não se esqueça que a "quebrada" vem sem aviso, se você sentir fome é por que passou do ponto então seja regrado com alimentação e hidratação.

EQUIPE Z2