

HIDRATAÇÃO

INTENSIDADE	DURAÇÃO	PRE WORKOUT (12 a 24 horas antes)	DURANTE WORKOUT	APÓS WORKOUT (12 horas depois)	FASE LÚTEA ovulação até menstruação (para mulheres)
BAIXA (Zona 1 e 2)	Curta (0 a 1 hora)		- Água pura, beba regularmente conforme as condições**	- Água pura	
	Longa (maior que 1 hora)	- Água pura	- Água pura, beba conforme as condições** - Mix de hidratação* após a primeira hora	- Água pura	- Hidrate-se ao longo da fase
MÉDIA (zona 3 e 4)	Curta (0 to 1 hour)	- Água pura	- Água pura, beba regularmente conforme as condições**		
	Longa (maior que 1 hora)	- Água pura	- Água pura, beba regularmente conforme as condições** - Mix de hidratação* após 1ª hora - Teste hidratação para o dia de prova	- Água pura + eletrólitos ao longo das horas - Bebidas geladas em climas quentes	- Hidrate-se ao longo da fase - 500 ml a 1 L de água por hora de exercício
HIIT Intervalos de Alta Intensidade (zona 4 e 5)	Curta (0 a 1 hora)	- Água pura - Bebidas geladas em climas quentes	- Água pura, beba regularmente conforme as condições**	- Água pura	
	Longa ((maior que 1 hora))	- Água pura - Pré-hidrate com bebida rica em sódio ou eletrólitos - Bebidas geladas em climas quentes	- Água pura, beba regularmente conforme as condições** - Mix de hidratação* após 1ª hora - Teste hidratação para o dia de prova	- Água pura + eletrólitos ao longo das horas - Bebidas geladas em climas quentes	- Hidrate-se ao longo da fase - 500 ml a 1 L de água por hora de exercício

Progressão da Intensidade



*Solução de 3–4% de carboidratos · 7–9g de glicose e sacarose (baixo) · 180–225mg de sódio (alto) · 60–75mg de potássio (médio) · Magnésio (baixo) · Cálcio (baixo) por hora. Siga as instruções da embalagem.

**Suor, temperatura corporal e clima são variáveis importantes. Beba de 500 ml a 1 litro de água por hora de exercício.



NUTRIÇÃO

INTENSI-DADE	DURAÇÃO	PRE WORKOUT (12 a 24 horas antes)	DURANTE WORKOUT		APÓS WORKOUT (12 horas depois)	FASE LÚTEA ovulação até menstruação (para mulheres)
BAIXA (Zona 1 e 2)	Curta (0 a 1 hora)	- Nutrição habitual**	- Nutrição específica não necessária	25-45g/ hora	- Nutrição habitual**	- Nutrição habitual**
	Longa (maior que 1 hora)		- Alguns gramas de lanche rico em carboidratos a cada hora		- Faça uma refeição completa em até 30 minutos*	
MÉDIA (zona 3 e 4)	Curta (0 to 1 hour)	- Não pule refeições principais - Evite refeições grandes 2h antes do treino - Lanche rico em carboidrato 30 min antes (se em jejum)	- Nutrição específica não necessária	35-65g/ hora	- Shake de recuperação em até 30 min (70% carbs, 30% proteína) e refeição completa em até 2h · Ou refeição completa em até 30 min	- Aumente a ingestão de carboidratos durante o treino - BCAAs pré e pós-treino
	Longa (maior que 1 hora)		- Alguns gramas de lanche rico em carboidratos a cada hora, fácil digestão, evite gordura e fibra - Teste a nutrição para o dia de prova		- Higiene do sono	
HIIT Intervalos de Alta Intensidade (zona 4 e 5)	Curta (0 a 1 hora)	- Aumente carboidratos no dia anterior: grãos integrais e carboidratos complexos - Proporção de carboidratos maior que gordura e proteína - Evite gordura e fibra 0-3h antes · Evite refeições grandes 2h antes - Prefira lanches ricos em proteína - Lanche rico em carboidrato 30 min antes (se em jejum)	- Nutrição específica não necessária	60-120g/ hora	- Bebida de recuperação em até 30 min (70% carbs, 30% proteína) - Evite gordura e fibra na 1ª hora - Refeição completa em até 2h - Prefira lanches ricos em proteína - Não pule as próximas refeições principais - Higiene do sono	- Fase Lútea: Ouça seu corpo - Aumente carboidratos em cada refeição e durante os treinos - Priorize a recuperação - BCAAs pré e pós-treino
	Longa (maior que 1 hora)		- Alguns gramas de lanche rico em carboidratos a cada hora, fácil digestão, evite gordura e fibra - Teste a nutrição para o dia de prova			

Progressão da Intensidade

*Para **mulheres**: se uma refeição completa não estiver disponível em 30 minutos, consuma alguma proteína: ovo, pedaço de frango, barra de proteína — até conseguir uma refeição completa em até 2 horas após o término do treino. **Homens**: refeição completa em até 2 horas após o término do treino

**Diretriz geral para composição das refeições: 40% carboidratos · 30% proteína · 30% gordura.

