

# NaHCO<sub>3</sub>

# PARA MAXIMIZAR EL SPRINT FINAL

45 & 90 MIN  
DESPUÉS DE  
DESAYUNAR

30 mg · kg<sup>-1</sup>

DESAYUNO

90 mg · kg<sup>-1</sup>

DURANTE  
3 HORAS  
CARRERA  
SIMULADA

50 mg · kg<sup>-1</sup>  
por hora

SPRINT DE  
90 s



**AUSENCIA  
PROBLEMAS  
GASTROINTESTINALES!**

~27 % ION BICARBONATO (HCO<sub>3</sub><sup>-</sup>)

~3 % POTENCIA MEDIA GENERADA

~0,1 pH SANGUÍNEO

Dalle, S., Koppo, K., and Hespel, P. Journal of Science and Medicine in Sport. (2020)