

ZUMO DE REMOLACHA PARA MEJORAR LA ECONOMÍA ENTRE MARCHADORES?

PROTOCOLO



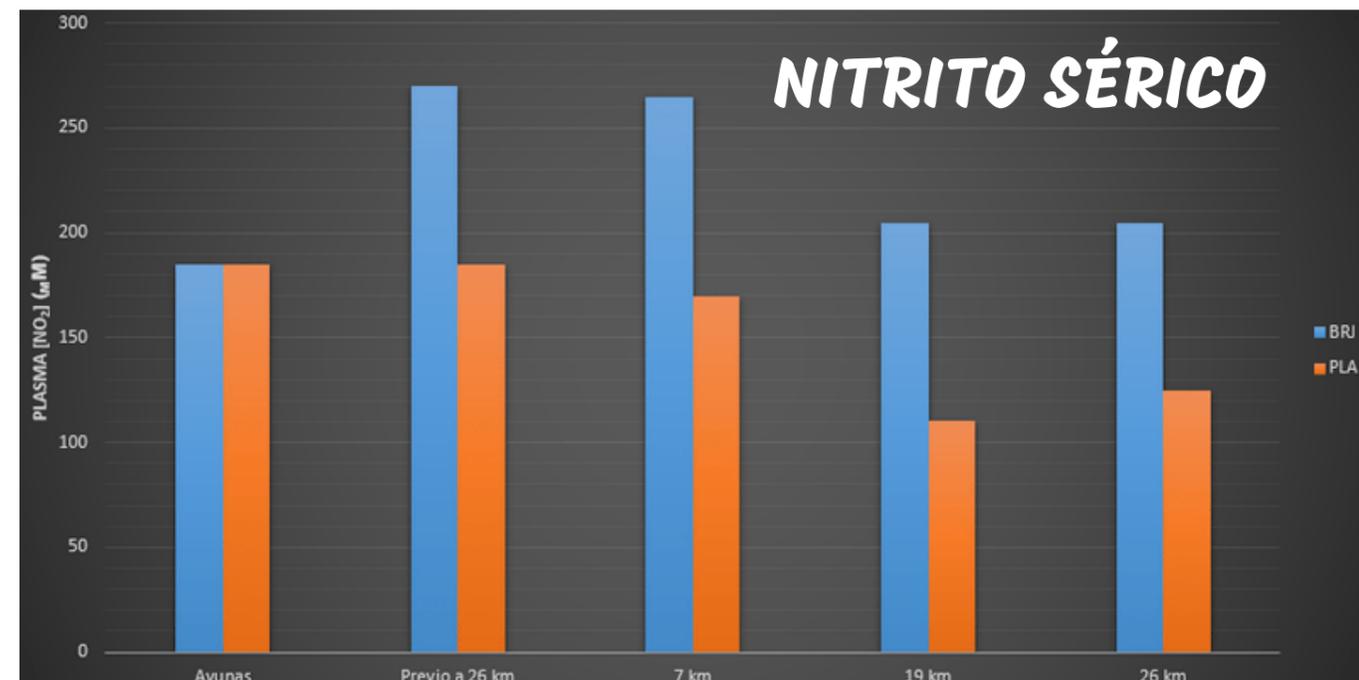
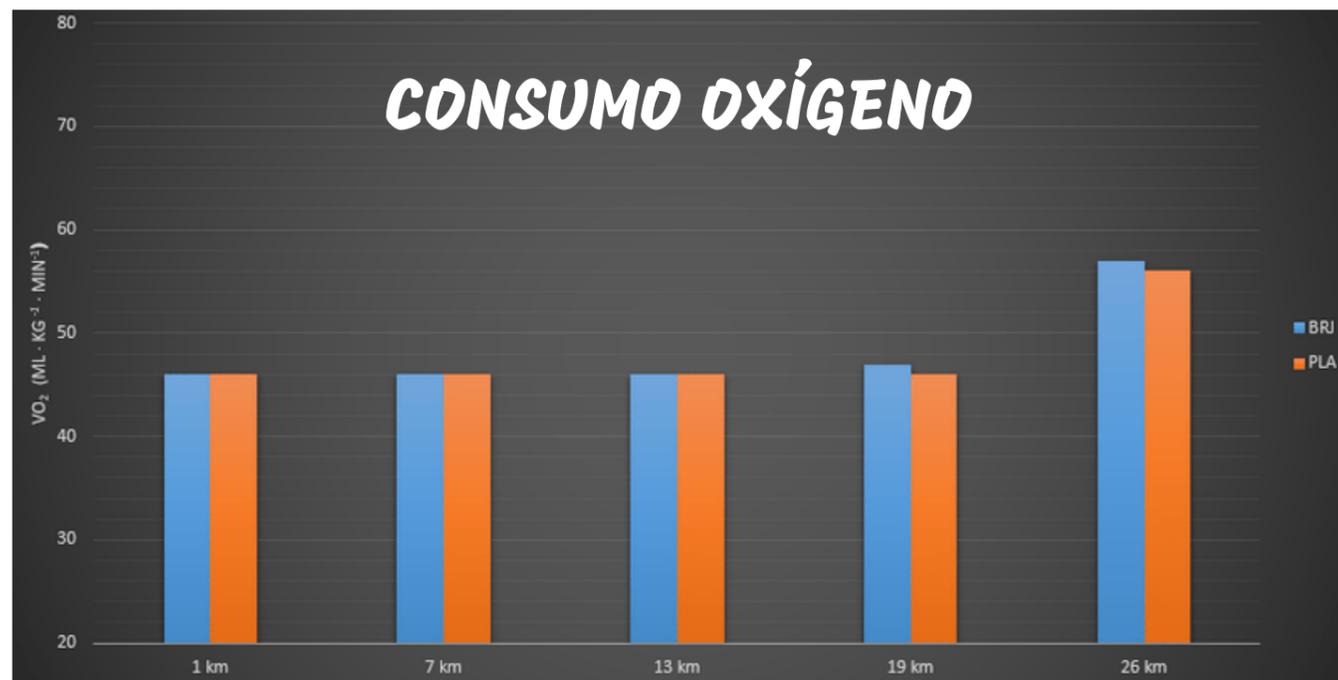
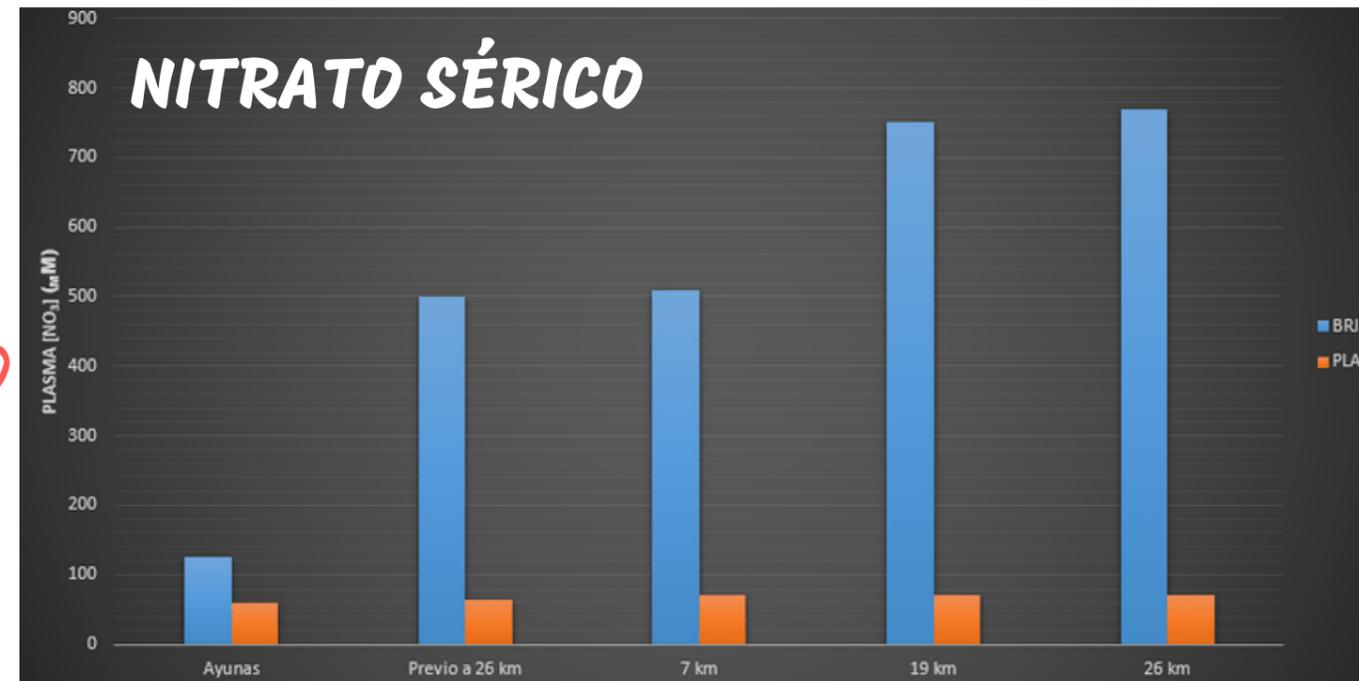
14 MARCHADORES DE ÉLITE ZUMO DE REMOLACHA (BRJ) O PLACEBO (PLA)

¿CUÁNDO?

- 36 HORAS ANTES DE TEST 26 Km
- 12 HORAS ANTES DE TEST 26 Km
- DESAYUNO PREVIO AL TEST
- EN EL Km 7

CONCLUSIONES

1. NO MEJORA EL VO
2. BRJ AUMENTÓ NO Y NO
3. NECESARIO INVESTIGAR MÁS



Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio en paralímpicos

PhD. en Sport Science, Fisiólogo de atletas



@santirun

Burke L. M et al. Neither beetroot juice supplementation nor increased carbohydrate oxidation enhance economy of prolonged exercise in elite race walkers. *Nutrients*. (2021), 13, 2767.

