

APRIL 2016

Vorige maand hebben we de basis sportvoeding bekeken. Dit blijft de essentie.

Hieronder volgt een stuk specifiek rond trainingen. Dit is het voedingsgedrag, voor tijdens en na de training of wedstrijd.

Graag geef ik jullie een inkijk in een algemeen schema rond training of wedstrijd tussen 1u20 en 3u.

Dit is dus een volledig KH ingedekte training.

Deze schema's zijn anders voor kortere en langere wedstrijden, neem gerust contact op als je hierover ook meer uitleg wil.

VOEDINGSCHEMA ROND TRAINING/WEDSTRIJD TUSSEN 1u20 en 3u (Algemeen)

Dag voor de wedstrijd - Wedstrijddag - Wedstrijd & Recuperatie

Tijdstip

Eten en drinken

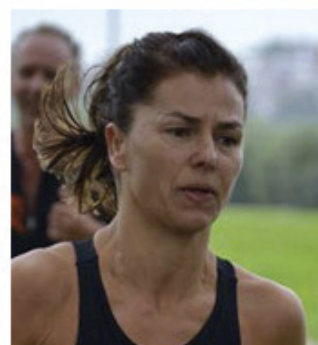
Onthoud

Dag voor de wedstrijd

Eten = Daar het voor een lange wedstrijd is moet je één dag ervoor gewoon je **tapering schema** volgen. Dit dient om extra KH klaar te zetten in je lichaam.

Drinken = wel belangrijk. Deze dag moet je extra veel aandacht geven aan je water drinken, dus zeker 1.5 l. of zeker tot een kleurloos plasje.

Eten: tapering
Veel drinken



ELLY VERHOEVEN Diëtiste - Specialiste Sportdiëtiëk

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59
elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op
www.tipsvoorfietsers.be

TIPS VOOR
FIETSERS^{be}

Wedstrijddag

Eten = Belangrijkste maaltijd is 3-4 uur voor start wedstrijd: zie voorbeelden.

Je luistert naar je lichaam, **nooit overeten** op een wedstrijddag, daar word je moe van!

Voorbeeld 1

60-80 g ongekookte pasta met 100 g mager vlees of vis met 100 g groenten en soeplepel olie + 1 glas fruitsap.

Voorbeeld 2

2 pistolets, 1 met mager vlees, 1 met honing + melk of sojaproduct + 1 banaan + 1 glas fruitsap.

Heb je dan **toch nog honger** in de uren tot de wedstrijd, dan mag je enkel nog **trage KH** met eventueel een beetje eiwitten eten.

Eten=

3-4 u voor de wedstrijd de laatste maaltijd

Toch nog honger?
Enkel nog trage KH nemen.

Drinken=

Meteen bij opstaan terug drinken, niet overdrijven.

Maar **zeker geen snelle suikers** meer!!

Vb. 1 donkere boterham met mager vleesbeleg of eitje)
Vb. vezelkoek met melkproduct.

Drinken = je hebt de dag ervoor al goed gedronken, dus je moet zeker nog goed drinken, maar niet overdrijven, **begin 's morgens al meteen met water**, blijf drinken tot 2 u voor de start, dan kijk je of kleur urine goed is. Indien niet, drink je nog 0.5 l water. Indien kleur goed is, dus kleurloos mag je verminderen met drinken.

Laatste uur voor de wedstrijd drink je niets meer (tenzij een slokje voor droge mond ofzo). Want dit gaat anders plasproblemen geven tijdens wedstrijd, of met een gevulde blaas fietsen.

2 u voor start urine kleur controleren en bijsturen

Laatste uur = niet meer drinken !



ELLY VERHOEVEN Diëtiste - Specialiste Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59
elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op www.tipsvoorfietsers.be



5 min. voor de start

Je lichaam een beetje startenergie geven, dit is **200-300 cc isotone sportdrank**. Het tijdstip is heel belangrijk, ofwel als je opwarmt, ofwel juist voor de start (liefst).

Dus als je aan de startlijn staat, drink je dit.

200-300 cc isotone sportdrank

Wedstrijd zelf

30-60 g KH/ per uur - KH leren tellen

Drinken = min. 0.5 l per uur tellen, Beter nog is voor en na wegingen doen en zorgen dat je max aan 2-3 % vochtverlies komt.

Maar opgelet, als je dit toepast:

MOET je x 1.5 je gewichtsverlies bij drinken in de eerste uren voor herstel!

KH indekken

Vocht min. 0.5 l per uur

Metten na de wedstrijd

Eten = Zo snel mogelijk een vloeibare recup van 20 g eiwitten met 50-70 g KH.

Voorbeeld 1

pepto + van sportscontrol, met 1 glas fruitsap, 1 banaan en 2 pistolets.

Voorbeeld 2

Recuppro van trisport met extra leucine. Zelf smoothie maken van 200 ml sojamelk en 1 banaan en 100 ml platte kaas +1.5 lepel honing+ 1 pistolet.

Snel grote recup
Veel drinken:
(1,5 x je gewichtsverlies)

Voorbeeld 3

Andere vloeibare recups met deze samenstelling.

Voorbeeld 4

gebruik je lijsten, kleine en grote recups. deze zijn te bekomen bij Elly Verhoeven

Drinken = je gewichtsverlies
x 1.5 bijdrinken

2 uur later

Eten = Maaltijd bestaande uit 20g eiwitten en 50-70g KH, is gewone middag of broodmaaltijd zoals je op de andere schema's vind.

Drinken = water, weer tot kleurloze urine.

Grote recup met gewone voeding

2 uur later

Nogmaals een recup, mag hier iets minder KH zijn. 20 g eiwit met 30- 50g KH. Dit kan weer vloeibaar zijn.

Voorbeeld

Voor het slapen of een broodmaaltijd met ei of melkprodukt.

Kleine recup: gewone voeding of vloeibaar



ELLY VERHOEVEN

Diëtiste - Specialiste Sportdiëtik

Opleidingen:

- Brussel & Antwerpen
- Topsportschool Papendael te Arnhem
- 15 jaar ervaring

Diabetes-educator voeding bij overgewicht en voeding bij voedselintoleranties

Recreatieve triatlete

Contact: 0476 30 88 59

elly.verhoeven@telenet.be

Meer tips over fietsen vind je op www.tipsvoorfietsers.be

