

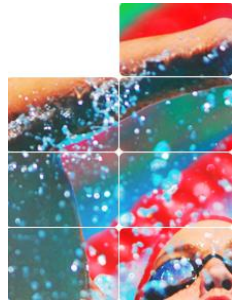
Schema op maat – Kustmarathon 1 oktober



Iedere dag:

Een gezonde voeding vormt de basis voor een goede conditie. Probeer volgend advies te volgen:

- Eet 2 – 3 stukken fruit per dag
- Eet 300 gram groenten per dag
- Beperk vlees tot slechts 100 gram per dag / Eet 100 gram vis per dag
- Beperk smeer- & bereidingsvetten, en kies voor olijfolie waar mogelijk
- Vermijd alcohol, frisdranken, snoep en sauzen
- Eet vooral volkoren graanproducten
- Drink 1,5 liter water per dag
- Sla geen maaltijden over



Volgend supplement is dagelijks aangewezen voor optimale conditie:

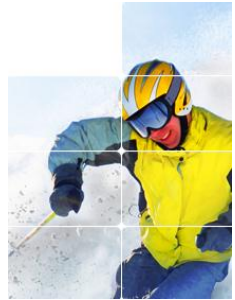
- 2 tabletten **MULTIMAX**: breedsamengestelde multivitamine, specifiek ontwikkeld voor sporters, die tekorten opvangt.

2 uur voor iedere duurtraining / wedstrijd:

Stevige maaltijd, die voldoende koolhydraten bevat. Goede koolhydraatbronnen: muesli, volkoren brood, pasta, bruine rijst, bananen, mango, ananas

Enkele aandachtspunten:

- Vet vermijden (sauzen, kaas, boter, vette vleessoorten)
- Alles goed gaarkoken
- Drink niet voor/tijdens de maaltijd
- Drink na de maaltijd een paar glazen water
- Daarna niet meer drinken/eten



Tijdens iedere duurtraining:

ISOTONIC: per 500 ml water los je 35 g poeder op

10 min voor de inspanning: 200 ml Isotonic drinken

Vanaf dan: zoveel mogelijk drinken, op geregelde tijdstippen (minimaal 600 ml/uur!). Op die manier vang je zoveel mogelijk het zweetverlies (vocht & mineralen) en brandstofverlies (koolhydraten) op tijdens het sporten.

ENERGY GEL: op momenten dat het wat minder gaat.

Deze eetbare gel vult brandstoffen aan en bevat ook een aantal mentaal stimulerende plantextracten. Deze gel is uitermate geschikt om snel het prestatieniveau op te krikken en is vooral nuttig naar het einde van de inspanning toe.



Etixx Sports Nutrition

Tel: 0800 25 009 • Fax: 09 227 07 83 • www.etixx.be • e-mail: info@etixx.be

Schema op maat – Kustmarathon 1 oktober



Na iedere duurtraining / wedstrijd:

RECOVERY SHAKE: 100 g poeder oplossen in 500 ml water

- Zo snel mogelijk na de inspanning Recovery Shake drinken (zeker binnen het half uur!). Ter herstel van de spieren en ondersteuning van spieropbouw & conditie opbouw.

Ten laatste 2 uur na de inspanning opnieuw een stevige maaltijd, zowel koolhydraat- als eiwitrijk.

- Goede eiwitbronnen: mager vlees (biefstuk, kip, kalkoen), vis, light kaas, eieren, bonen, tofu, linzen.

De dag voor een belangrijke training / wedstrijd:

Niet trainen & koolhydraatrijk eten. Probeer ongeveer 600 gram koolhydraten met hoge glycemische index te eten (witte pasta, witte rijst, wit brood, cornflakes). Om deze hoge koolhydraat inname te halen is het nuttig aan te vullen met **CARBO GY**, dat per 500 ml 74 gram koolhydraten met hoge GI bevat.

Zo zijn uw glycogeenreserves in de spier optimaal uitgebouwd voor de prestatie 's anderdaags. Dit protocol laat u toe uw reserves te verdubbelen.

De dag van een belangrijke training / wedstrijd:

- 's morgens: eet zeker een koolhydraatrijk ontbijt & drink voldoende. Goede keuzes: cornflakes, witte pasta, wit brood, witte rijst, banaan, ananas, fruitsap. Dit om ook de glycogeenreserves in de lever, die bij het opstaan volledig leeg zijn, ook aan te vullen.
- Tijdens & na : volg het protocol zoals bij de trainingen. In de Recovery Shake mag nu 100 gram poeder opgelost worden per 500 ml water.
- Bij krampen: 1 bruistablet **Magnesium 2000 AA** kan zowel curatief als preventief werken tegen krampen. Het helpt de spieren ontspannen.

BIJZONDERHEDEN:

- Indien u vaak last heeft van spierpijnen en stijfheid na het sporten: 3 tabletten **HMB 1000** in combinatie met Recovery Shake. HMB wordt ook vaak gebruikt om verlies aan spiermassa te vermijden.
- In periodes van vermoeidheid is het aangewezen 's morgens 2 tabletten **COENZYME Q10 100 mg** te nemen. Q10 is van essentieel belang voor de energie productie in elke menselijke cel, maar de lichaamseigen Q10 productie daalt naarmate men ouder wordt.

- Voor duurlopers die hun uithoudingsvermogen willen verbeteren kan een kuur **BETA ALANINE SLOW RELEASE** heel veel betekenen. Beta alanine breidt de zuurbuffers in de spieren uit, zodat lopers beter bestand zijn tegen spierverzuuring en langer aan hoge intensiteit kunnen blijven sporten. Een typische Beta-alanine kuur duurt 6 à 8 weken voor de marathon, waarbij 4 tabletten ingenomen worden per dag (1 's morgens, 1 's middags en 2 's avonds). Voor u geldt om nu te starten met de kuur.

Etixx Sports Nutrition

Tel: 0800 25 009 • Fax: 09 227 07 83 • www.etixx.be • e-mail: info@etixx.be

