



DUURSPORTEN: wielrennen, lopen, mountainbiken, ...

Dagelijks:

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
- Neem iedere dag 2 tabletten **Multimax**, dit is een multivitamine die speciaal voor sporters ontwikkeld is en voorziet in een specifiek hogere nood aan nutriënten bij sporters.
- Voor oudere sporters is dagelijks 1 tablet **Coenzyme Q10 100mg** nuttig voor het zuurstoftransport.
- Bij laag hematocriet of ijzertekort: neem 1 kuur **Iron AA Chelaat**: 1 caps/dag (nav bloedcontrole arts).

Vorbereidingsperiode:

Spierverzuring uitstellen:

Beta-alanine Slow Release is een topsupplement dat de lichaamseigen buffers voor spierverzuring uitbreidt. Verzuring en krampen zijn de belangrijkste beperkende factoren tijdens duurinspanningen, zeker bij het bergop rijden!

Om effect te hebben van dit supplement moet een **kuur** gevolgd worden: neem daarom **gedurende 8-10 weken** voor de dag van de wedstrijd of belangrijke periode **4 tabletten Beta-alanine per dag (1 's morgens, 1 's middags en 2 's avonds)**. Na deze kuur kan je langer & beter presteren doordat je minder snel verzuurt. Zeker bij lange inspanningen en op heuvelachtige parcours ga je opmerkelijke verschillen merken met Beta-alanine.

Spieropbouw en extra kracht:

Full Training Complex Shake ondersteunt de verhoogde eiwitnood in voorbereidingsfase. Idealiter neem je **één portie 2 uur voor de training en één portie 2 uur na iedere training**. Doe dit ook op niet trainingsdagen gedurende 1 maand.

Vóór de training geeft het de nodige basisstoffen voor meer spieropbouw en kracht. Na de training gaat Full Training Complex Shake de spierafbraak tegen.



De dag vóór de wedstrijd of een belangrijke inspanning:

GLYCOGEENOPBOUW. Niet trainen & koolhydraatrijk eten. Probeer ongeveer 650 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 wedstrijd of een belangrijke inspanning:

'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 de wedstrijd (ook op training): Tijdens het sporten verlies je ongeveer 1 liter zweet per uur en verbrand je ongeveer 65 gram koolhydraten per uur. Om een verantwoorde duurinspanning te kunnen leveren moeten beiden dus in voldoende mate aangevuld worden:

- Drink 500 ml – 1 liter **Isotonic** per uur: uitermate geschikt om zowel de juiste koolhydraten als vocht & elektrolyten aan te vullen (kan ook onder de vorm van een **Iso Gel**)
- Vul in het 2^{de} deel aan met een **Energy Gel**: vult brandstoffen aan + bevat o.a. guarana dat mentaal en fysiek stimuleert. Energy Gel wordt vaak gebruikt wanneer sporters tijdens een inspanning een dipje hebben en geeft snel energie.
- Indien meerdere uren wordt gesport, is het aan te raden af en toe ook wat vaste voeding te nuttigen (**Energy Sport Bar**)

Na de wedstrijd (ook op training): Drink binnen het half uur na de inspanning **Recovery Shake**: 50 g poeder oplossen in 500 ml water. Ter herstel van de spieren en ondersteuning van spieropbouw & conditie opbouw. De dag nadien ben je veel sneller herstelt zonder ergens last van te hebben. Drink ook voldoende water na het sporten om verder te rehydrateren en eet ongeveer 2 uur na het sporten een goede koolhydraat- en eiwitrijke maaltijd. Goede eiwitbronnen zijn: kip, kalkoen, biefstuk, vis, schaaldieren.

Bij krampen (zeker bij warm weer): 1 bruis tablet **Magnesium 2000 AA** kan zowel curatief als preventief werken tegen krampen. Het helpt de spieren ontspannen. Deze kan ofwel 's morgens worden ingenomen bij het ontbijt, ofwel tijdens de inspanning in de drinkbus (water of Isotonic).