



Krachtsport: fitness, basket, gevechtssport (judo...), ...

Doel:

- Spiermassa en –kracht opbouwen
- Verlies van vetmassa

Spiermassa winnen:

2 uur na iedere training:

Een koolhydraatrijke voeding om glycogeen op te bouwen. Kies nu voor snelle suikers: witte pasta, wit brood, witte rijst. De maaltijd moet ook eiwitrijk zijn. Goede eiwitbronnen: kip, kalkoen, biefstuk, scampi, mossels, vis

Voor optimale spiergroei, vul de voeding aan met:

- **Full Training Complex:** 1 portie 2 uur voor de training – 1 portie 2 uur na de training. Doe dit ook op niet trainingsdagen. Is een rijke **bron van eiwitten** in combinatie met vit & min (product te bestellen).
- **HMB 1000:** neem iedere dag 3 tabletten HMB. (8 weken kuur). Bij voorkeur na een krachttraining. HMB remt spierafbraak en bevordert zo de toename in vetvrije spiermassa. HMB is de actieve vorm van het essentieel aminozuur leucine. Vooral aan de start van de voorbereiding is er een verhoogde nood aan dit aminozuur omdat er dan veel spierafbraak is (de spieren moeten wennen aan de intensiteit van de training). HMB helpt **spierpijnen, stijfheid en spierblessures voorkomen**.
- **Creatine 1000:** neem iedere dag 3 tabletten. (8 weken kuur) Creatine verhoogt de vetvrije spiermassa en stimuleert spiergroei. Het verhoogt ook **explosiviteit**. Bij voorkeur na een krachttraining.
- **Recovery Shake:** na iedere training: 50 gram in 500 ml water, een snelle glycogeenaanvulling is belangrijk voor groei van spiermassa.

INDIEN NAAST KRACHTOPBOUW OOK VERLIES VAN VETMASSA BEOOGT WORDT, HOU REKENING MET ONDERSTAANDE ADVIEZEN:

Vetmassa verliezen:

Indien vetverlies wordt beoogt, naast krachtopbouw, moet 25% van de totale training uit **cardiotraining** bestaan. Tijdens laag intensieve duurinspanningen kan vet verbrand worden.

Stel je voedingspatroon af op de training:

- In het begin neem je dagelijks evenveel calorieën als je verbrandt. (let op: dit is het aantal calorieën dat je verbrandt tijdens het trainen + wat je in rust nodig hebt (afhankelijk van geslacht, gewicht en vetpercentage; ligt meestal tussen 2000 en 2500 kcal)
- Geleidelijk laat je die zakken zodat je dagelijks ongeveer 500 kcal meer verbruikt dan je eet.



Supplementen:

Van veel supplementen wordt beweerd dat ze de vetmassa sneller doen verbranden, maar in realiteit is dit niet wetenschappelijk bewezen. Veel van die zaken zijn ook schadelijk voor de gezondheid. Enkel voor cafeïne en guarana is een matige bevordering van de vetverbranding bewezen. Je kan daarom dagelijks 2 tabletten **Energy Booster**, anderhalf uur voor iedere training, nemen. Deze bevorderen ook uithouding en alertheid.

Drink tijdens cardiotraining **Isotonic**, 600 ml per uur. Dehydratatie & brandstoftekort zorgen voor slecht herstel na het trainen en staan spiermassa-ontwikkeling in de weg.

Drink na iedere cardiotraining **Recovery Shake** (50 g in 500 ml water)