



Schema op maat 10 miles

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
- 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.

Tijdens elke training die langer dan 1 uur duurt:

Tijdens het sporten verlies je ongeveer 1 liter zweet per uur en verbrand je ongeveer 70 gram koolhydraten per uur. Om een verantwoorde duurinspanning te kunnen leveren moeten beiden dus in voldoende mate aangevuld worden.

- Drink een halve drinkbus **ISOTONIC** vlak voor het lopen. Indien mogelijk, drink tijdens het lopen ongeveer 500 ml Isotonic per uur.
- Neem aan de start een **ENERGY GEL**: vult brandstoffen aan + bevat o.a. guarana dat mentaal en fysiek stimuleert. Als het wat minder gaat, naar het einde van het lopen toe, kan je nog een Energy Gel nemen. Drink hier voldoende bij.
- Voetballers drinken een halve drinkbus Isotonic voor de wedstrijd en nemen een Energy Gel en een volledige drinkbus Isotonic tijdens de rust.

Tijdens korte training:

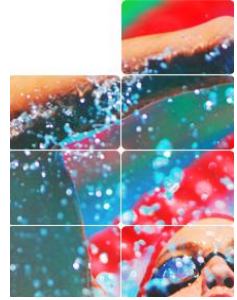
Drink aan de start een halve drinkbus **ISOTONIC**

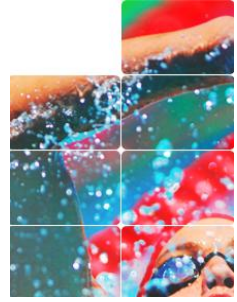
Na iedere training:

RECOVERY SHAKE: 50 g poeder oplossen in 500 ml water

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

Na lange training: Drink ook voldoende water na het lopen om verder te rehydrateren en eet ongeveer 2 uur na het fietsen een goede koolhydraat- en eiwitrijke maaltijd. Goede eiwitbronnen zijn: kip, kalkoen, biefstuk, vis, schaaldieren.





Beta-alanine Slow Release

Dit is een topsupplement dat de lichaamseigen buffers voor spierverzuring uitbreidt. Verzuring is de belangrijkste beperkende factor tijdens duurinspanningen!

Om effect te hebben van dit supplement moet een kuur gevolgd worden:

Neem 4 weken lang iedere dag 4 tabletten **BETA ALANINE SLOW RELEASE**
(1 's morgens – 1 's middags – 2 's avonds)

De dag voor de 10 miles:

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 de 10 miles:

'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 de 10 miles: 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. Het is aangewezen van 10 april t.e.m. 17 april 's morgens 1 Magnesium AA te nemen indien krampgevoelig.