



## **SCHEMA OP MAAT KWART TRIATLON**

*De basis begint bij dagelijkse gezonde voeding! Onze voeding levert ons de nodige brandstoffen en bouwstoffen voor het sporten. Koolhydraten, eiwitten en vetten vormen de belangrijkste macronutriënten.*

### **1. 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 wekelijks vis
- Beperk smeer- & bereidingsvetten, en kies voor olijfolie waar mogelijk
- Vermijd alcohol, frisdranken, snoep en sauzen
- Eet dagelijks vooral volkoren graanproducten
- Drink 1,5 liter water per dag
- Sla geen maaltijden over
- Eet bij voorkeur 6 kleine maaltijden per dag

### **Aanvulling op dagelijkse voeding: hogere nood aan vitaminen en mineralen als sporter!**

Neem iedere dag 2 tabletten **MULTIMAX\*\***, dit is een multivitamine die speciaal voor sporters ontwikkeld is en voorziet in een specifiek hogere nood aan micro-nutriënten bij sporters.

Bij laag hematocriet: neem 1 kuur **IRON 125 AA** 1 tot 2 tabs/dag (nav bloedcontrole arts)

### **2. De dag voor een wedstrijd**

De dag voor een kwart triatlon is het belangrijk om de koolhydraat reserves in de spieren optimaal aan te vullen. Dit zorgt ervoor dat je meer en langer energie zal hebben tijdens de wedstrijd. Dit is zeker ook nuttig voor deze korte triatlon afstanden. Hoe hoger de intensiteit, hoe hoger het suikerverbruik!

### **Carbo-loading: energie opladen!**

Niet trainen & koolhydraatrijk eten. Probeer ongeveer 10 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** 500ml water bevat 65.5 gram koolhydraten met hoge GI

Zo zijn uw glycogeenreserves in de spier optimaal uitgebouwd voor de prestatie 's anderdaags. Dit protocol laat u toe uw reserves te verdubbelen op 24 uur!



Afhankelijk van jouw gewicht kan je meer dan één bidon CARBO-GY gebruiken de dag voor een wedstrijd. Frederik Van Lierde gebruikt 4 drinkbussen CARBO-GY als aanvulling op zijn gewone voeding.

### **3. De dag voordien: ontbijt en de laatste uren voor een wedstrijd**

#### **Ontbijt 2-3 uur voor de start**

's morgens: eet zeker een koolhydraatrijk ontbijt & drink voldoende. Goede keuzes: cornflakes, witte pasta, wit brood, witte rijst, fruit...Dit om ook de glycogeenreserves in de lever, die bij het opstaan volledig leeg zijn, ook aan te vullen.

Hier kan je opnieuw gebruik maken van Carbo-gy om de koolhydraatreserves aan te vullen. Vloeibare voeding verteert ook sneller en is minder belastend voor de vertering.

\*\*\* **CARBO GY** 500ml water bevat 65.5 gram koolhydraten met hoge GI

Drink ook voldoende water of ISTOTONIC bij het ontbijt om de vochtreserves aan te vullen. Vermijd koffie: vochtafdrijvend!

#### **15 min voor de start**

Drink 250 ml Isotonic voor de start. Doordat het PH neutraal is, gaan je geen last hebben van je maag (ISOTOON). Zorgt voor een optimale aanvulling van vocht, elektrolyten en suikers voor het zwemmen.

### **4. Tijdens elke training/wedstrijd**

Tijdens het sporten (triatlon) verlies je ongeveer 1 liter zweet per uur en verbrand je ongeveer 60-80 gram koolhydraten per uur. Om een verantwoorde duurinspanning te kunnen leveren moeten beiden dus in voldoende mate aangevuld worden:

*Tip: Maak voor de wedstrijd een voedingsplan met de geschatte wedstrijd tijd en de momenten waarop je gaat eten en drinken. Dit maakt het makkelijker om de hoeveelheden te kunnen inschatten!*



Zwemmen: tijdens een wedstrijd heb je geen mogelijkheid om te drinken of te eten. Probeer wel steeds **ISOTONIC** te gebruiken tijdens zwemtrainingen!

### Fietsen:

Probeer op wedstrijden zeker tijdens de fietsproef voldoende te drinken. Dit is immers het enige onderdeel waar je makkelijk veel vocht kunt opnemen. In normale omstandigheden wordt aangeraden steeds 500ml per uur te drinken. Veel triatleten geven de voorkeur aan vloeibare voeding.

Er wordt aangeraden het drinken van **ISOTONIC\*\*\*** (30.2 gram koolhydraten) aan te vullen met minstens 1 gel per uur (bijvoorbeeld **NUTRITIONAL ENERGY GEL\*\*\***). Tijdens de fietsproef is het ook de uitgelezen kans om vaste voeding te gebruiken (**ENERGY SPORT BAR\*\*** = 30 gram koolhydraten).

Tijdens de fietsproef kan je ook gebruik maken de **CARBO-GY\*\*** als vloeibare voeding/energiedrank. Bevat 65.5 gram koolhydraten per 500 ml. Wel voldoende aanvullen met vocht en elektrolyten!

### Lopen:

Blijf zoveel mogelijk drinken (liefst **ISOTONIC\*\*\***, eventueel water) tijdens het lopen.

Drink je tijdens de loopproef liever water of ben je afhankelijk van de verzorgingsposten, dan kan **ISOTONIC ENERGY GEL\*\*** een oplossing bieden. Makkelijk mee te nemen en geschikt om suikers en vocht

aan te vullen. De aanwezige citraten helpen melkzuur elimineren. Op het einde van de triatlon begint de inspanning zwaar te wegen. **GINSENG & GUARANA ENERGY GEL\*\***, rijk aan o.a. guarana, geeft je in de finale instant energie!

Tijdens looptrainingen < 60 min hoef je suikers en vocht niet aan te vullen tijdens de training. Zorg wel dat je met voldoende energie en gehydrateerd aan elke training start. Bij looptrainingen > 60 min is het wel aan te raden om vocht en suikers aan te vullen.



## 5. Na de training:

\*\*\* **RECOVERY SHAKE** **50g in 500ml water/melk**

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. Gebruik na wedstrijden 100 gram RECOVERY SHAKE.

\*\* **HMB 1000** **4 tabletten bij recovery shake**

Veel last van spierpijn en spierstijfheid na de training?

HMB remt spierafbraak en bevordert zo de toename in 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.

Drink ook voldoende water nadien verder te rehydrateren en eet ongeveer 2 uur na de wedstrijd een goede koolhydraat- en eiwitrijke maaltijd.

Tip: Je kan de voeding aanvullen met **FULL TRAINING COMPLEX SHAKE** \*\*, 2 uur na de training als tweede herstelshake.

## 6. Voor wedstrijd/trainingen ondersteunende sportsupplementen

### **Krampen en verzuring:**

Mogelijkheid 1: **DELACTIC\*** , rijk aan citraten werkt effectief als ontzuurder. Dit kan tijdens het seizoen dagelijks worden ingenomen. Neem 4 tabletten de dag voor, de dag zelf en de dag na de inspanning. De opgestapelde verzuring gaat dan sneller worden geneutraliseerd, waardoor verzuring minder erg aanvoelt.

Mogelijkheid 2: **BETA ALANINE\*\*** in kuur-vorm

Dit is een topsupplement dat de lichaamseigen buffers voor spierversuring 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 10 weken voor je wedstrijd 4-6 tabletten **BETA ALANINE\*\*** verspreid over de dag. Na deze kuur kan je langer & harder sporten doordat je minder snel verzuurt. Dit voordeel blijft 10 tal weken behouden.

### **Spierkrampen curatief en preventief**

**MAGNESIUM 2000 AA \*\*** draagt bij de vermindering van vermoeidheid en moeheid en voorkomt zo spierkrampen. **MAGNESIUM 2000 AA** is een lekkere bruistablet met sinaasmaak (en kan gemakkelijk in de sportbidon opgelost worden). Volgens zeker een kuur van 3 weken ter voorbereiding op een lange tocht/wedstrijd.

### **Vetverbranding stimuleren ?**

Onderzoek toont aan dat L-Carnitine (best opneembare vorm) het vetverbrandingsproces stimuleert. Gebruik **CARNITINE 1000\***: 3 tabletten per dag 3u voor de inspanning. Ondersteunt het uithoudingsvermogen en spaart suikers voor het eind van de wedstrijd/tocht.