

Wat doe je deze week?

Omdat je zondag een inspanning van 6-8 uur zal doen, moet je zorgen dat je deze week al voldoende energie opneemt. Zorg er ook voor dat je voldoende slaapt. Uitgerust zijn is toch wel een meegenomen pluspunt!

Eet deze week voldoende.

Havermout, Rijst, Pasta, magere eiwitten (kip, kalkoen, vis...) het is dus NIET de moment om nu zuinig te zijn in kcal. Ook een bestelling bij de afhaalchinese op vrijdag of zaterdagavond raden we niet aan

Hydratatie is de tweede belangrijke pijler. Zorg dat je heel de week voldoende (1.5-2l water drinkt.

Wat eet je vrijdag en zaterdag?

Koolhydraten stapelen.

Degene die onder onze begeleiding reeds een marathon of triatlon hebben gedaan weten wat ze moeten doen.

Voor iedereen wie het de eerste keer is dat er 7-9u gesport gaat worden is het belangrijk om te beseffen dat je lichaam enorm veel vocht en koolhydraten verbruikt. Daarop moet je dus voorzien zijn.

Vrijdag en Zaterdag verhoog je best je koolhydraatname met ongeveer 35-50%. Je eiwithoeveelheid hou je ongeveer hetzelfde en de vetten ook.

Bij je ontbijt zou je bijvoorbeeld meer havermout kunnen eten, 's middags een boterham extra en 's avonds kies je voor rijst of pasta. Je mag hier kiezen voor wit ipv volkoren. Je wilt namelijk dat alles snel wordt opgenomen. Vezels vertragen de vertering en kunnen je darmen extra belasten, dus dat wil je liever niet.

Voldoende drinken is CRUCIAAL! Je mag op vrijdag en zaterdag ook al Aquarius of een andere dorstlesser drinken. Deze bevat ook al een goede hoeveelheid koolhydraten.

Een lekkere en puur koolhydraten avondsnack voor zaterdagavond is bijvoorbeeld BAMBIX 4 maanden. Dit is puur rijstbloem en wordt heel goed opgenomen.

Wat eet je zondag?

Ontbijt?

Ongeveer 1.5-2u voor je start eet je een ontbijt met snel verteerbare koolhydraten.

Bijvoorbeeld:

Bambix, brinta, wit brood, sandwiches, honing, confituur, banaan...

Drink hierbij gerust een tas koffie EN al een koolhydraatrijke drank. (bv Aquarius)

Tijdens?

Het gaat niet super warm zijn, dus je neiging om te drinken en eten zal minder zijn. Probeer er op te letten dat je wanneer je op de fiets zit, EET EN DRINKT! Dit is CRUCIAAL voor het goed finishen van de tocht.

Per uur kan een lichaam tussen 60 en 90g koolhydraten opnemen.

Enkele voorbeelden:

- 1 stuk peperkoek, 1 banaan, 1 energiereep, gedroogd fruit... + DRINK de helft van je koolhydraten (bv Aquarius of een andere dorstlesser)
- 1 sandwich met honing
- ...

Nadien?

Pannenkoeken en suikers aanvullen in Scherpenheuvel =)