



AVOND VOOR WEDSTRIJD

Zoveel mogelijk
koolhydraten en eiwitten.
Suikers en vetten vermijden

K Langzame



K Snelle



E E



3 U VOOR WEDSTRIJD

De laatste grote
koolhydraatrijke maaltijd

K K K Langzame



5 MIN VOOR START WEDSTRIJD

Ong. 0,5 liter dorstlesser
5 min voor de start



TIJDENS WEDSTRIJD

Begin meteen
met aanvullen!

Dehydratatie =
prestatievermindering



energie drank & water



energierepen



energiegel met water
gemengd in drinkbus

NA WEDSTRIJD

De eerste twee uur na de
inspanning gebeurt herstel
spierweefsel het snelst

Rehydratatie =
herstel vochtbalans



water & hersteldrank

S Suiker-
opname



E Voor opbouw &
herstel spierweefsel

K Voor herstel
van energievoorraad
In de spieren

Koolhydraten **K**

= suikers, zetmeel, vezels
= snelle energie
Wordt omgezet in glucose

Eiwitten (= proteïnen) **E**

Vetten **V**
= vervoer van voedingsstoffen

Suikers **S**