

VOEDING VOOR, TIJDENS EN NA EEN CYCLOSPORTIEVE TOCHT

VOOR

1 PRIME 2-3 DAGEN VOOR DE RIT

- Doe nog een laatste "echte" training
- Ga de laatste 3 minuten voluit zodat de spieren de koolhydraten bij het laden gaan opnemen als een spons

2 PREFUEL & PREHYDRATE 1-2 DAGEN VOOR DE RIT

- Koolhydraten laden/stapelen: koolhydraatrijk, vezelarm en vetarm eten en drinken
- 1,5 à 2 liter drinken

3 PREFUEL & PREHYDRATE LAATSTE 2-4 UUR VOOR DE RIT

- **Ontbijt:** bv. Wit brood met confituur/honing +500ml 6d Isotonic/Energy Sports Drink
- **Laatste uur:** (optioneel) 500ml 6d Isotonic/Energy Sports Drink

TIJDENS

4 FUEL & HYDRATE ELK UUR VAN DE RIT: 60g* KOOLHYDRATEN = 500 ml 6d ISOTONIC SPORTS DRINK + 1 cake/gel

- TIPS:
- Inname gelijkmatig verspreiden over het uur
 - Vast voedsel (repen, bananen,...) tijdens vlakke, minder intensieve delen van tocht
 - Energy gels tijdens intensere, steilere delen
 - Extra water indien nood aan extra vocht

* Meer competitieve renners kunnen tot 90g koolhydraten per uur te gaan. Eikel mits doorgedreven training en exclusief gebruik van 6d ISOTONIC SPORTS DRINK, 6d ENERGY SPORTS DRINK, 6d ENERGY GELS en 6d ENERGY CAKE.



NA

5 REFUEL, REPAIR & REHYDRATE METEEN NA DE RIT

- Drink 300ml 6d RECOVERY SHAKE = 60g koolhydraten (REFUEL) + 30g eiwitten (REPAIR) + zouten
- Rehydrateren (gewichtsverlies x 1,5) met bv. 6d HYDRO/ORS

6 REFUEL, REPAIR & REHYDRATE <2-3 UUR NA DE RIT

- Herstelmaaltijd: vlees/vis (REPAIR) + pasta/rijst (REFUEL) (+groenten optioneel)
- Rehydrateren (gewichtsverlies x 1,5) met bv. 6d HYDRO/ORS