

DE PRE-COMPETITIEMAALTIJD

Voor de wedstrijd:

- Kleine koolhydraten snack < 15gr. vet/100gr.
 - Bijvoorbeeld: peperkoek, banaan, sultana, vitabis, petit-beurre, ...
- Daarna NIETS meer eten (enkel water drinken) tot start van de opwarming !
- Belangrijk om perfect gehydrateerd aan de wedstrijd te starten.



- Elk kwartier 125 tot 150ml. drinken: kies voor isotone sportdrink (dorstlesser).
 - Bijvoorbeeld: aquarius, isostar, gatorade, ...



Tijdens de pauze:

- Gebruik elk moment om koolhydraten bij te tanken !
 - Bijvoorbeeld: 1 koolhydraatrijke snack (2 plakjes peperkoek, 1 banaan).
500 tot 750ml. isotone sportdrink (aquarius, isostar, gatorade).



+



Na de wedstrijd:

- Binnen de 30min. Een combinatie van eiwitten en koolhydraten innemen.
 - Bijvoorbeeld: sandwich met kaas of hesp, chocomelk, fristi.
- Nadien thuis een gewone maaltijd.
 - Bijvoorbeeld: mager vlees met aardappelen, groenten, vis met rijst.



Doel:

- Glycogeen spier/lever aanvullen en maximaliseren
- Gedeeltelijk verbruikt gedurende nacht
- Start: voeding volledig verteerd

Hoe?

1. 4-3 uren voor de wedstrijd x Laatste maaltijd 1 à 5 g KH (koolhy)/kg LG (lichgew) x Zo weinig mogelijk vetten en eiwitten
2. 1 uur voor de wedstrijd x Geen inname van koolhydraten tot vlak voor de wedstrijd x Inname koolhydraten: rebound hypoglycemia voorkomen
3. 30 min voor de wedstrijd x Hyperhydratatie: 300 tot 400ml water x Tijdens opwarming: sportdrink/dorstlesser toegestaan
4. 5 min voor aanvang x Hyperhydratatie: 300 tot 400ml water of dorstlesser x Eventueel koolhydraten: max 1g KH/ kg LG

TIJDENS DE WEDSTRIJD**Doel:**

- Dehydratatie voorkomen: drinken
- Uitputting glycogeen voorraad spier en lever vertragen
- Inname van koolhydraten

NA DE WEDSTRIJD**Doel:**

- Herstel van de glycogeenconcentratie
- Hydratatie

Hoe?

Onmiddellijk na inspanning: Sportdrink, Eiwitten: yoghurt, boterham, cornflakes

Na voldoende recuperatie (binnen de twee uur): Koolhydraatrijke maaltijd (spaghetti, rijst, couscous)

Sportdrink herhalen 2, 4, 6 uur na inspanning