

De ideale wedstrijdvoorbereiding



KFCALKEN

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 sportdrank (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 sportdrank (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, groenten.

