

# FIETSEN - KLIMMEN





### SUPPORT:

Bij fysieke inspanning heb je meer vitaminen en mineralen nodig, extra supplementen worden sterk aanbevolen.

### BIJDRINKEN + BRANDSTOF LADEN :

- 2-3 uur vooraf:** 500 ml Isotonic
- 15 min. vooraf:** 250 ml Isotonic
- 3 uur vooraf:** sportmaaltijd  
Bv. wit brood met honing, jam of pasta met een vetarme saus

### HYDRATATIE + BRANDSTOF :

- Voldoende drinken tijdens de inspanning:** 125-150 ml om het kwartier
- Tot 60 g koolhydraten per uur**  
\*kan worden opgedreven tot 70, 80 of 90 g/uur

### BIJDRINKEN + HERSTEL- DRANK & MAALTIJD :

- Bijdrinken** (1,5 x je gewichtsverlies) om te compenseren voor de verloren elektrolyten en het verloren vocht (Isotonic/water)
- 2 - 3 uur achteraf:** kies voor een herstellende maaltijd (bv. vis of vlees met pasta/rijst en groenten)

### LEGENDA:

#### MAGNESIUM 2000 AA:

- Draagt bij tot de **normale werking van de spieren** en vermindering van vermoeidheid
- Amino acid chelaatvorm voor **betere absorptie**
- Heerlijke sinaasappelsmaak

#### MULTIMAX:

- Hoge dosis **vitaminen, mineralen** en sporelementen
- Een **evenwichtige samenstelling** voor atleten
- Amino acid chelaatvorm voor **betere absorptie**

#### ENERGY SPORT BAR:

- Met koolhydraten voor een **langdurig beschikbare energievoorraad**
- Kan worden gebruikt als koolhydraatrijke snack
- **Weinig vet en vezels** en dus gemakkelijk verteerbaar

#### ISOTONIC:

- Ideale **isotone dorstlesser**
- Voor optimale **hydratie\*** (elektrolyten & vocht) en **brandstof** (koolhydraten)
- **pH-neutraal** (wordt beter verdraagt door de maag)

#### NUTRITIONAL ENERGY GEL:

- Met uniek **driefasig suikermengsel**
- Snelle **energieboost** (na 10-tal minuten)
- Met **langdurig effect**

#### RECOVERY SHAKE/BAR:

- Met **zeer hoogwaardige eiwitten** voor een snel herstel <sup>2</sup>
- Met **'snelle' suikers** voor een optimale aanvulling van het glycogeen in de spieren
- Rijk aan vitaminen

\*Koolhydraat -elektrolyt oplossingen verhogen de opname van water tijdens fysieke inspanning

<sup>2</sup>Eiwitten dragen bij tot het behoud en opbouw van spiermassa

# FIETSEN-KLIMMEN - GEAVANCEERD PROGRAMMA: voor wie wil presteren als een topsporter!

## CARBO-GY:

- **Carbo loading:**  
De koolhydraten worden de dag vóór de training/wedstrijd opgeslagen om de voorraad glycogeen in de spieren te maximaliseren
- **24 uur vóór de start:** Probeer om 10 g koolhydraten/kg lichaamsgewicht/dag binnen te krijgen.
- Optimale **brandstofvoorziening:** 66 g/500 ml
- De avond vóór of de ochtend van de wedstrijd: 70 g in 500 ml water



## GINSENG & GUARANA ENERGY GEL:

- Energiegel met **natuurlijke cafeïne + vitamine C** voor een extra energieboost<sup>3</sup>
- 1 gel/uur inspanning



<sup>3</sup>Vitamine C draagt bij tot een normaal energieleverend metabolisme

## ISOTONIC ENERGY GEL:

- Met **elektrolyten**, ideaal bij **warm weer**
- 1 gel/uur of als isotone drank: 1 gel in 350 ml water



## BETA ALANINE SLOW RELEASE:

- Wanneer je **intensieve inspanningen** langdurig aanhoudt
- Laadfase: **minstens 4 weken** 3,2 g/dag (2 x 2 tabletten)



## HMB:

- Met eiwitten die de **spierafbraak verminderen<sup>2</sup>** en de **spieropbouw<sup>2</sup>** na de training ondersteunen
- Minstens 2 weken 2 tabletten 's morgens, 2 tabletten 's avonds



## HIGH PROTEIN SHAKE:

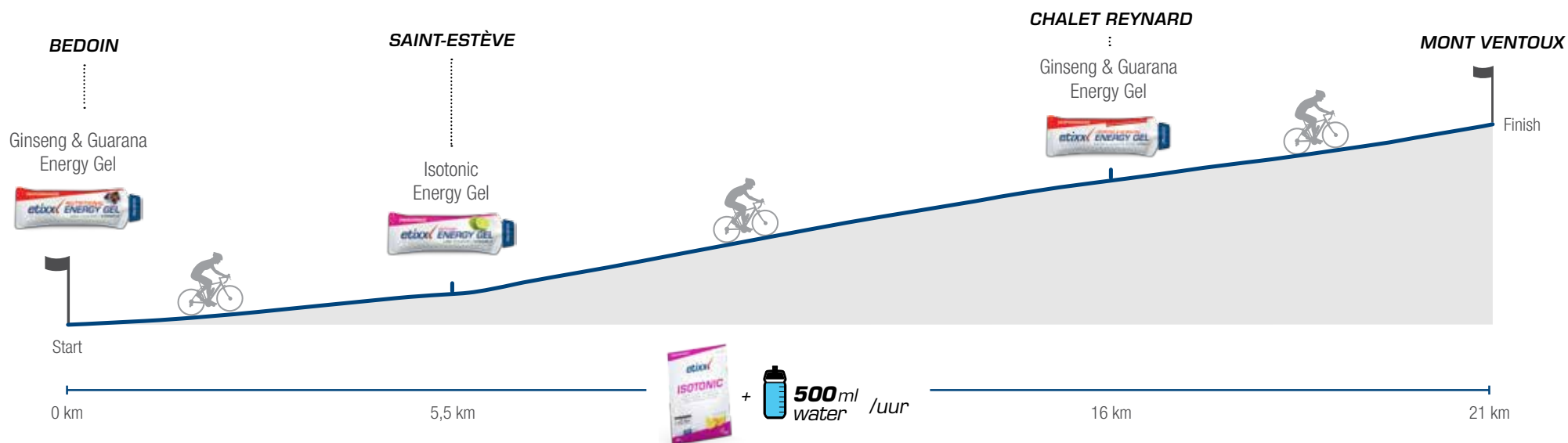
- Met kwalitatieve eiwitten<sup>2</sup> voor optimale spiergroei
- >95% puur Wei Isolaat
- Zonder toevoeging van koolhydraten, vetten en zout
- Ideaal tijdens de voorbereidingsperiode of ter ondersteuning van gewichtscntrole



Fuelled by  
**etixx**  
Zdenek Štybar  
Etixx - Quick-Step

## WEDSTRIJDVOORBEELD

Sportvoedingsstrategie: 2 uur Mont Ventoux (met ongeveer 60 g koolhydraten per uur)



**ONZE TIP:** Probeer nooit iets nieuws op de dag van een wedstrijd! Experimenteer met wat je gebruikt, hoeveel en hoe vaak tijdens trainingen.

Voor meer voedingsadvies en algemene informatie over Etixx sporters & producten: [facebook.com/etixxn1](https://facebook.com/etixxn1)