

HARDLOPEN 10 - 21 KM



DAILY

MAGNESIUM 2000 AA



1 + 200 ml water

MULTIMAX



2 a day

BEFORE

DURING

AFTER

ENERGY SPORT BAR



1x energiereep

BEFORE

DURING

AFTER

ISOTONIC



35 g + 500 ml water

OF

NUTRITIONAL ENERGY GEL



1x energiegel

BEFORE

DURING

AFTER

TOT
30 G
KOOLHYDRATEN
PER UUR*

RECOVERY SHAKE



50 g + 500 ml milk/water

START



FINISH

4 weken
op voorhand

4 weken
op voorhand

Tot 60 minuten
op voorhand

Ongeveer 30 g
koolhydraten

Ongeveer 30 g
koolhydraten

Direct na de inspanning

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 30 g koolhydraten per uur
Meer dan 2 uur hardlopen is tot 60 g koolhydraten per 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 herstel²
- 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

²Eiwitten dragen bij tot het behoud en opbouw van spiermassa

10-21 KM 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 energieboost³
- 1 gel/uur inspanning



³Vitamine 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 verminderen²** en de **spieropbouw²** na de training ondersteunen
- Minstens 2 weken 2 tabletten 's morgens, 2 tabletten 's avonds



HIGH PROTEIN SHAKE:

- Met kwalitatieve eiwitten² voor optimale spiergroei
- >95% puur Wei Isolaat
- Zonder toevoeging van koolhydraten, vetten en zout
- Ideaal tijdens de voorbereidingsperiode of ter ondersteuning van gewichtscntrole

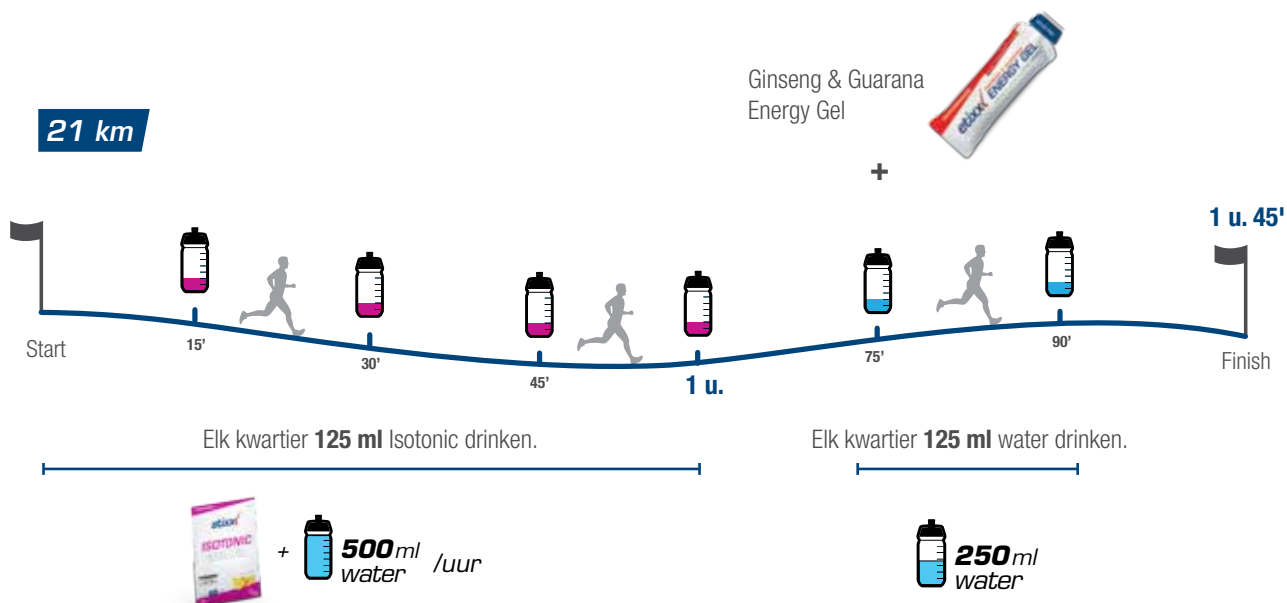
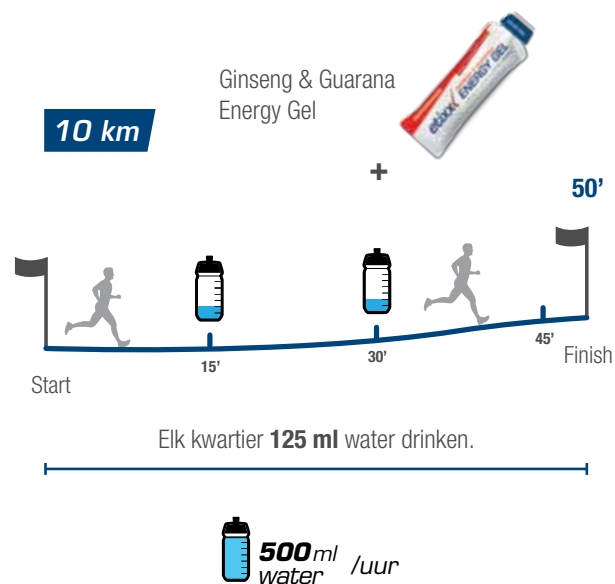


BMC-ETIXX
PRO TRIATHLON TEAM
UPPLACE

Fuelled by
etixx
David Mc Namee
BMC-ETIXX Uplace Triathlon team

WEDSTRIJDVOORBEELD

Sportvoedingsstrategie: 10-21 km gedurende < 2 uur (met ongeveer 30 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