

HARDLOPEN

MARATHON
42,195 KM



DAILY



BEFORE

DURING AFTER

ENERGY SPORT BAR



1x energiereep

BEFORE

DURING

AFTER

ISOTONIC



35 g + 500 ml water



NUTRITIONAL ENERGY GEL



1x energiegel

BEFORE

DURING

AFTER

TOT
60 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 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 ²
- 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

MARATHON - 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 verminderen**² en de **spieropbouw**² na de training ondersteunen
- Minstens 2 weken 2 tabletten 's morgens, 2 tabletten 's avonds



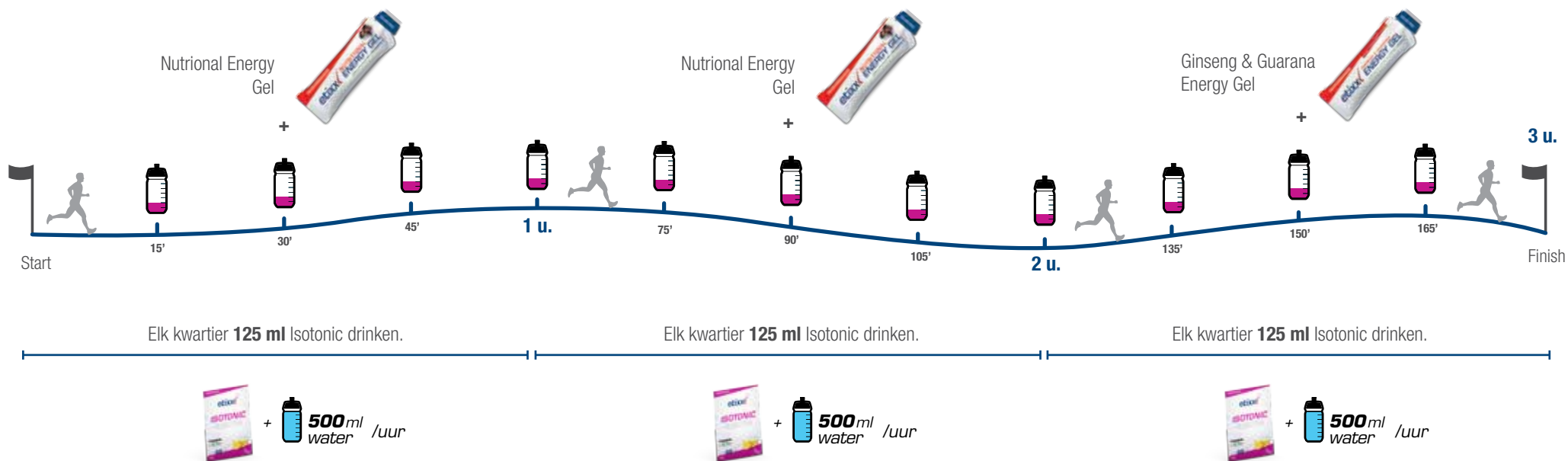
HIGH PROTEIN SHAKE:

- 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



WEDSTRIJDVOORBEELD

Sportvoedingsstrategie: MARATHON van 3 uur (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.

SAMENGEVAT:

2 u.: 2 gels + 1 l Isotonic
3 u.: 3 gels + 1,5 l Isotonic

4 u.: 4 gels + 2 l Isotonic
5 u.: 5 gels + 2,5 l Isotonic

Voor meer voedingsadvies en algemene informatie over Etixx sporters & producten: facebook.com/etixxn1