

KRACHT OPBOUWEN



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

BEFORE

DURING

AFTER

HIGH PROTEIN SHAKE



30 g + 250 ml
milk/
water

TOT
30 G
KOOLHYDRATEN
PER UUR*

START

START

FINISH

4 weken
op voorhand

4 weken
op voorhand

Tot 60 minuten
op voorhand

Ongeveer 30 g
koolhydraten

Ongeveer 24 g eiwitten 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

HYDRATIE + BRANDSTOF :



Voldoende drinken tijdens de inspanning: 125-150 ml om het kwartier

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**¹ (elektrolyten & vocht) en **brandstof** (koolhydraten)
- **pH-neutraal** (wordt beter verdraagt door de maag)

HIGH PROTEIN SHAKE:

- Met hoogwaardige eiwitten voor een optimale **spieropbouw**²
- > 95% puur **weiproteïne**-isolaat
- **Geen koolhydraten**, vetten of zout toegevoegd
- Ideaal tijdens de voorbereiding of als hulpmiddel voor gewichtsbeheersing

¹Koolhydraat -elektrolyt oplossingen verhogen de opname van water tijdens fysieke inspanning

² Eiwitten dragen bij tot de groei en instandhouding van spiermassa.

KRACHT OPBOUWEN GEAVANCEERD PROGRAMMA: *voor wie wil presteren als een topsporter!*

CREATINE 3000:

- Verbeterd de sprintsnelheid en **explosiviteit** ³
- 4 tabletten/dag (= 3 g) gedurende 8 weken
- Gebruik na een supplementatieperiode geen supplementen gedurende 4 weken



HMB:

- Met eiwitten, vermindert **de spieraafbraak**, ondersteunt **de spieropbouw** na het trainen en versnelt **het spierherstel** ²
- 2 tabletten in de ochtend, 2 tabletten in de avond gedurende minimaal 2 weken



³ Creatine verbetert de fysieke prestaties bij opeenvolgende korte, maar intensieve inspanningspieken

FULL TRAINING COMPLEX SHAKE:

- Als vervangmaaltijd of shake vóór de training
- Bevat eiwitten die bijdragen tot de groei van de **spiermassa**
- Bevat koolhydraten voor optimaal **bijtanken**
- Full Training Complex Shake Whey bevat 2,7 g leucine per portie



BMC-ETIXX
PRO TRIATHLON TEAM
UPLACE

Fuelled by
etixx
Will Clarke
BMC-ETIXX Uplace Triathlon team

VOORBEELDEN



Krachttraining: training met vrije gewichten, apparaten, elastische weerstand, ... met als doel de spiermassa en kracht te vergroten.



Plyometrische oefeningen: explosieve bewegingen van boven- en onderlichaam voor verbetering van de rek-verkortingscyclus (bv. verticale sprongen).



Rompstabiliteit: eenvoudige oefeningen om de spieren van de onderrug en buik te verstevigen.



CrossFit: gevarieerde, zeer intensieve, functionele bewegingen. Elementen van gymnastiek, gewichtheffen en atletiek worden in één training gecombineerd.



Insanity: volgens het beginsel van maximale intervaltraining. Oefeningen met intervallen van 3 minuten worden afgewisseld met 20 seconden rust.

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