



IM 70.3 LUXEMBURG

18 JUNI 2017

VOEDINGSPYRAMIDE

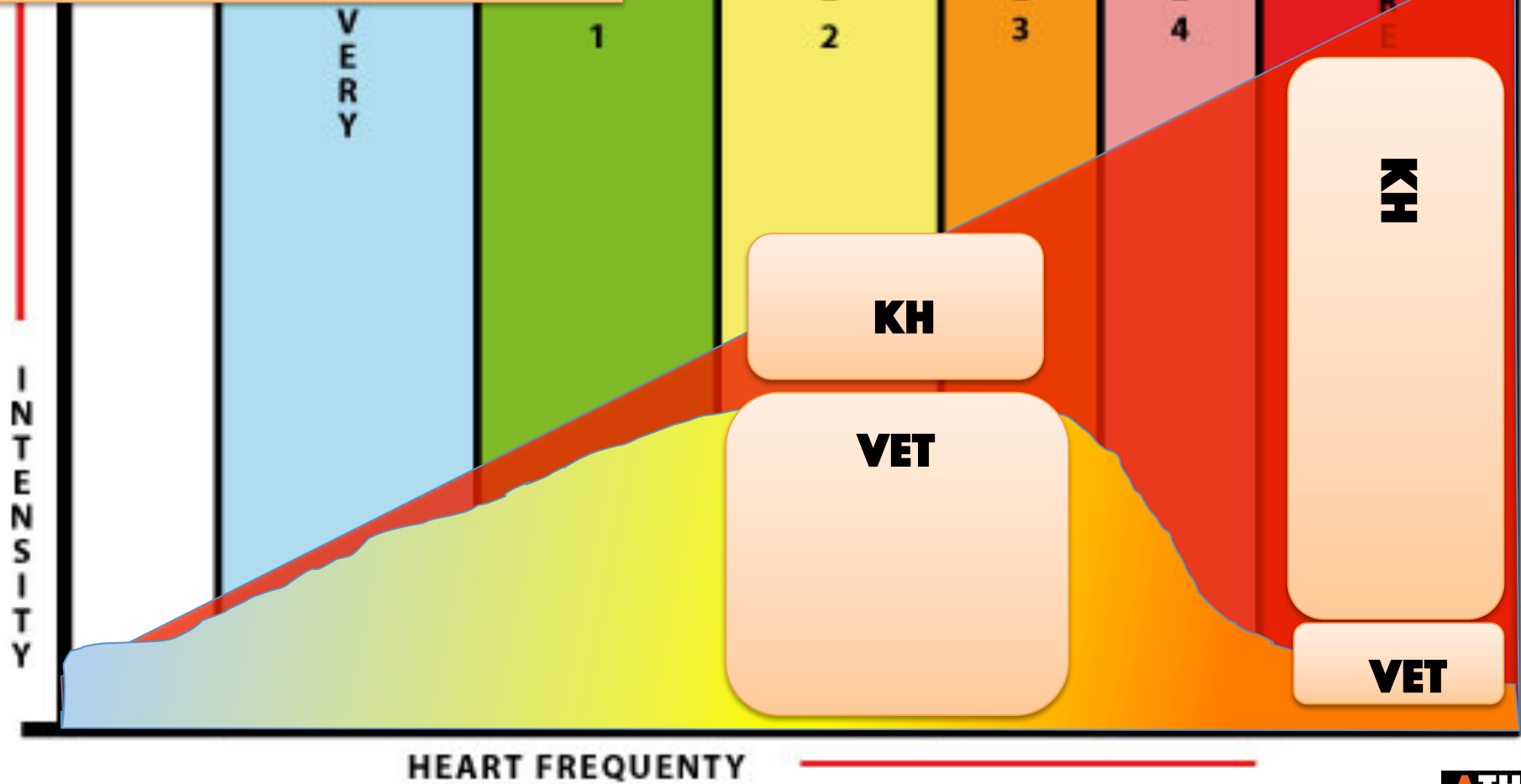


BASIS VOEDING

	Wat zijn het	Waarvoor nodig	Hoeve
'LANGZAME' KOOLHYDRATEN (brandstof en bouwstof)	Opgeslagen als glycogeen in spieren en lever. Opgebouwd uit een of meerdere suikermoleculen.	1. Omgezet in glucose voor brandstof bij inspanning 2. Na afloop kom insuline vrij voor beter herstel	40% a 60% van dagelijkse energieinname Rijst, tarwe, gerst, haver, volkoren graanproducten, fruit, aardappelen
EIWITTEN (bouwstof + "brandstof")	Noodzakelijk voor groei en herstel van beschadigde spierweefsel	1. Helpen lichaam te groeien en te herstellen 2. Primaire brandstof voor immuunsysteem 3. Alternatieve energiebron	12% a 20% van dagelijkse voedselinname 1,5gr eiwit per kg/l Per eetmoment 20gr Kip/kalkoen/vis of noten/yoghurt/chocomelk
VETTEN (brandstof en bouwstof)	Opgebouwd uit vetzuren en glycerol. Vertraagd de passage van voedsel voor maagdarmkanaal	1. Energieleverancier 2. Vitamine A, D, E, 3. Linolzuur/ Alfalinoleenzuur	20% a 40% van dagelijkse energieinname Vette vis, advocado, noten olijfolie

MAX INNAME KOOLHYDRATEN
70-90 GR/HOUR

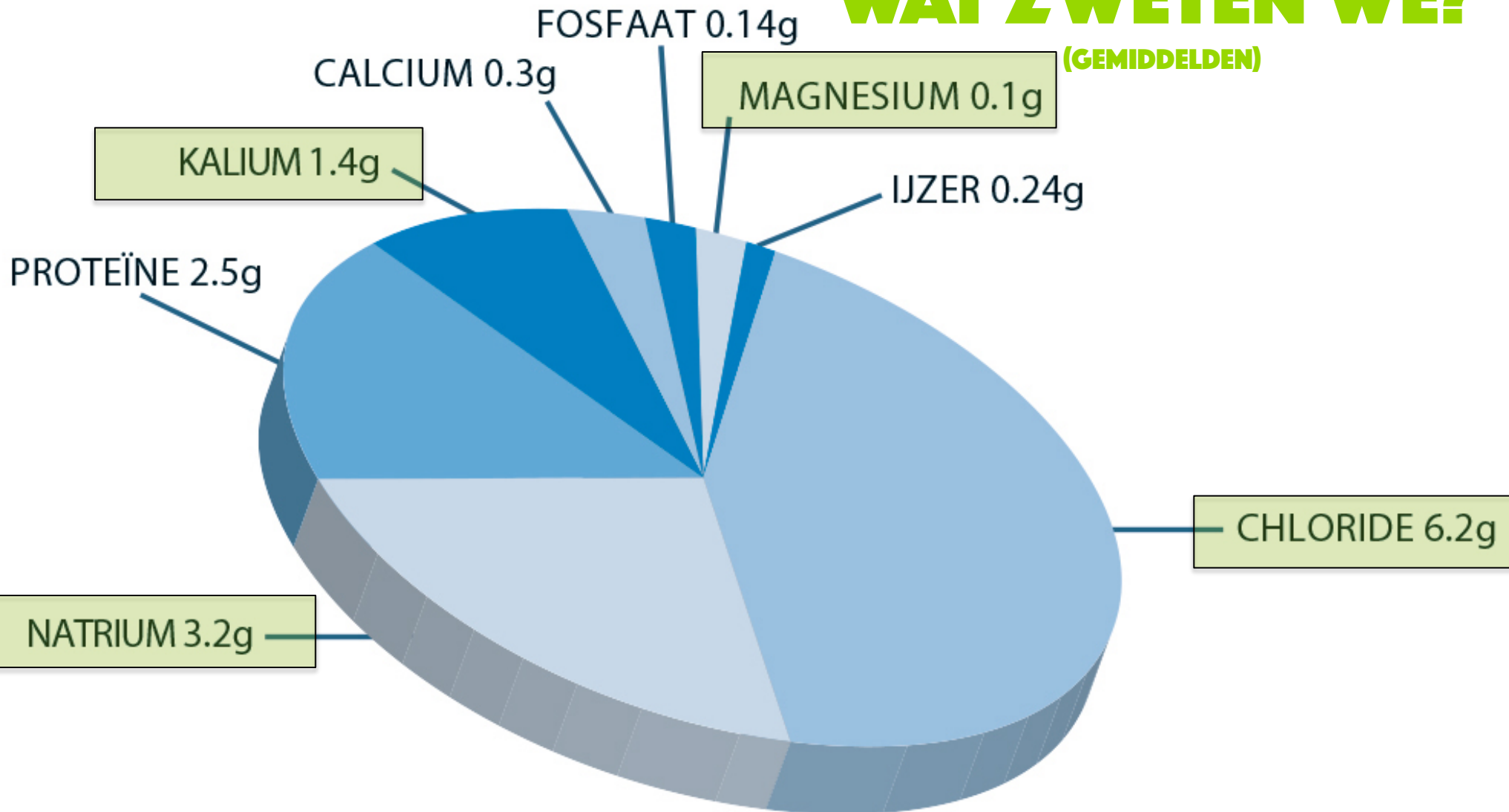
AFHANKELIJK VAN SAMENSTELLING

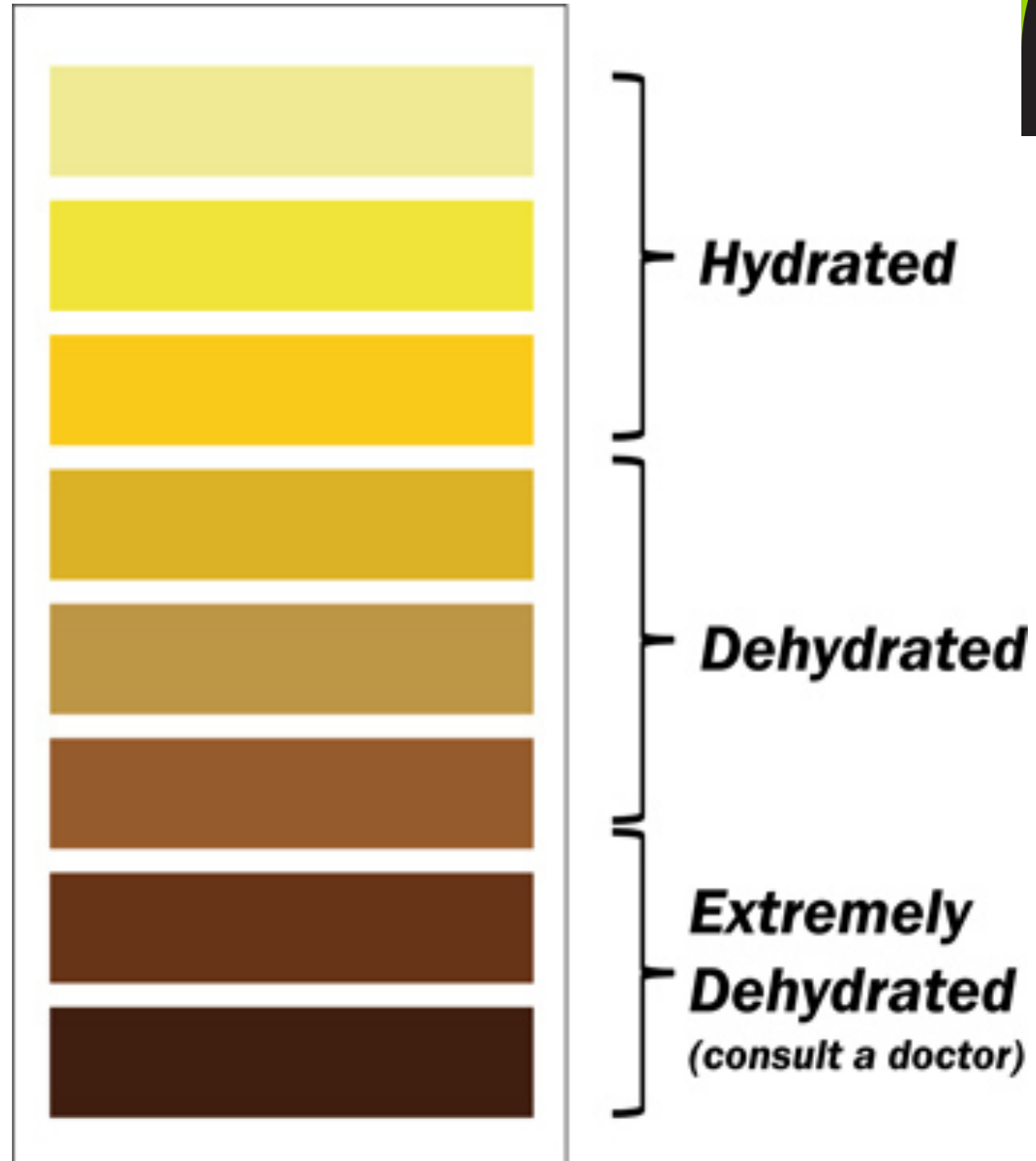


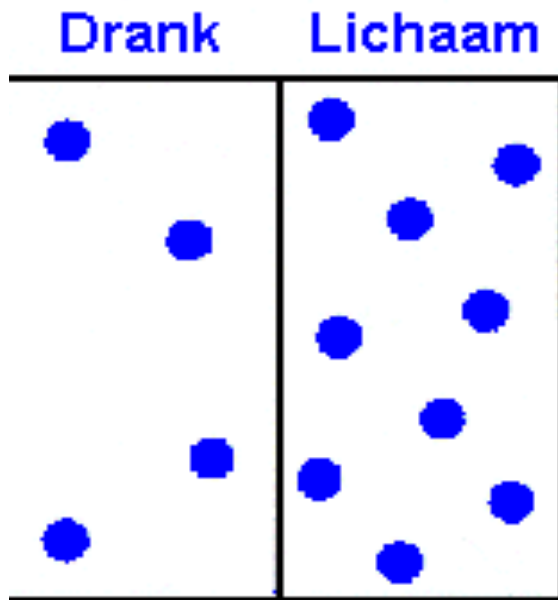
Verlies van elektrolyten in 1 liter zweet

WAT ZWETEN WE?

(GEMIDDELDEN)







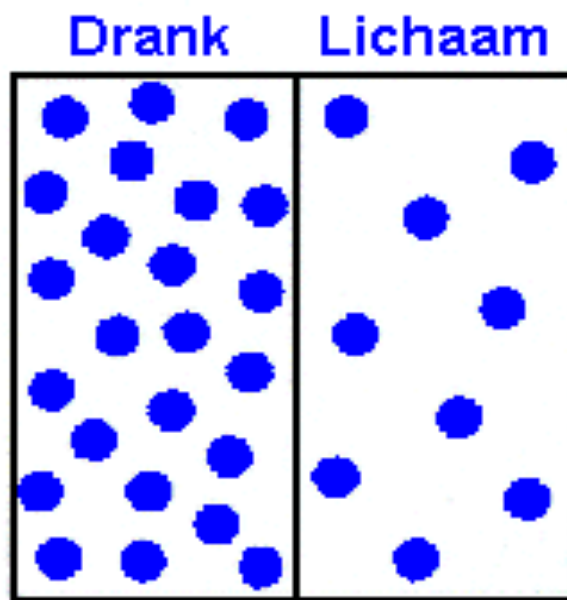
Hypotone

< 280 milliosmol/l

**WEINIG INVLOED OP MAAG
TE GEBRUIKEN BIJ WARM WEER OF
VERZORGEN VOCHTBALANS**

**HYDRATATIE EN AANVULLEN
ELECTROLYTEN**

HYDRATATIEDRANKEN



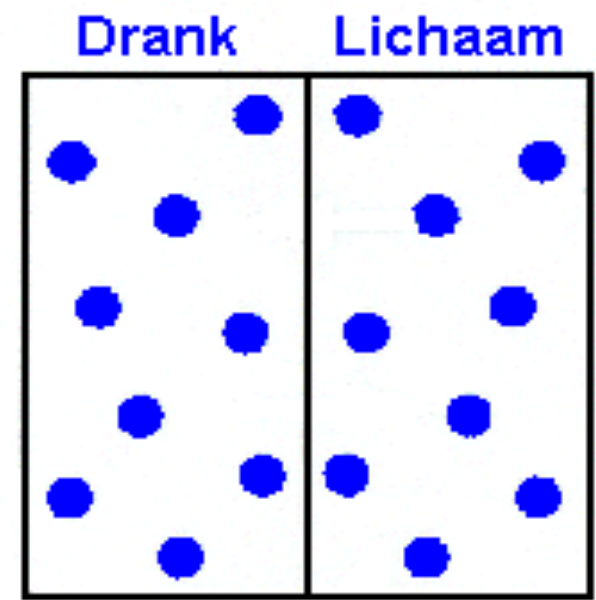
Hypertone

> 320 milliosmol/l

**KAN INVLOED HEBBEN OP MAAG
TE GEBRUIKEN BIJ
ENERGIEBEHOEFTE**

KOOLHYDRATEN VS ELECTROLYTEN

ENERGIEDRANKEN



Isotone

280 - 320 milliosmol/l

**WEINIG INVLOED OP MAAG
TE GEBRUIKEN BIJ WARMER WEER
DORSTLESSER**

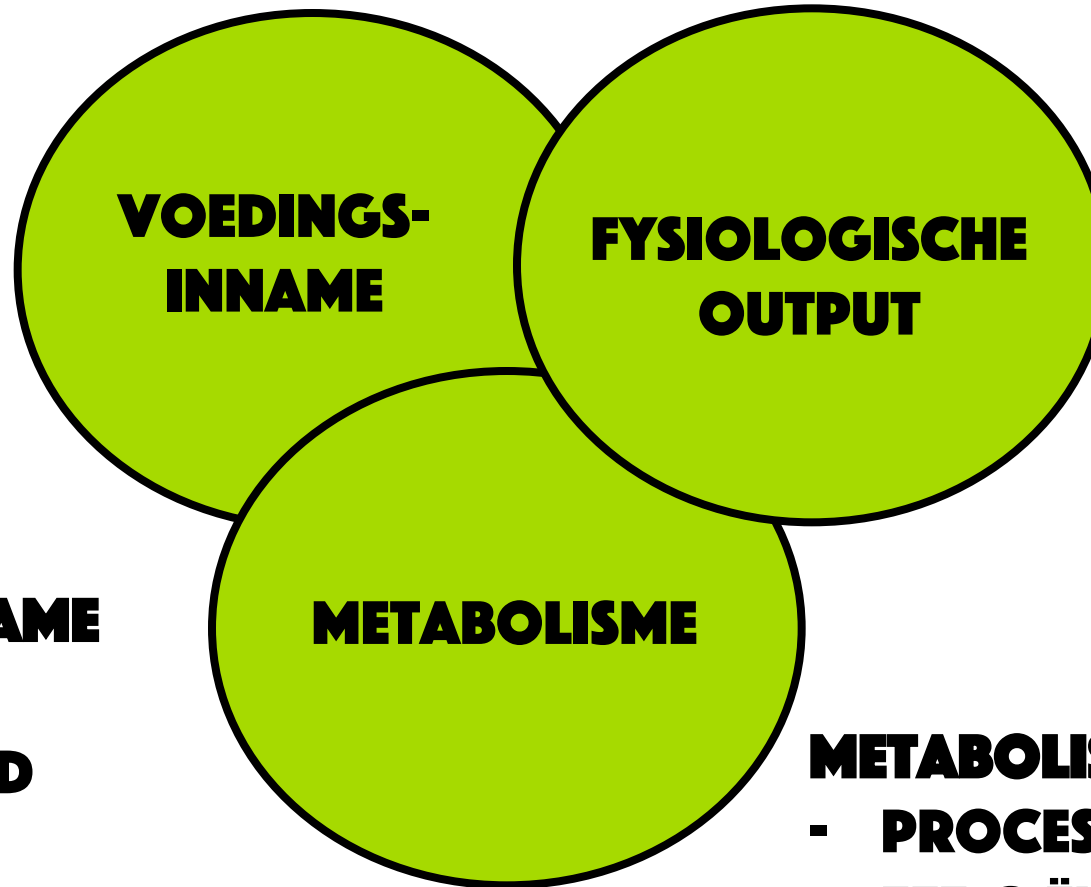
**ELECTROLYTEN VS
KOOLHYDRATEN**

DORSTLESSER



- **SPORTVOEDING 4^{DE} (OF 5^{DE} ONDERDEEL ALS JE WISSELS MEENEEMT)**
- **VERGT VOORBEREIDING**
 - **WAAR ZIJN DE BEVOORRADINGSPOSTEN EN SPECIFICATIES**
 - **WELKE MERK WORDT ER UITGEDEELD EN HEB IK HIER GOED/
SLECHTE ERVARINGEN MEE**
 - **WAT WORDT ER UITGEDEELD**
 - **HOEVEEL KOOLHYDRATEN ZIT ER IN DE GEL/REEP/DRANK**
- **AANPASSEN AAN WEERSOMSTANDIGHEDEN**
- **HOEVEEL KAN/WIL IK ZELF MEENEMEN**

HET SYSTEEM



FYSIOLOGISCHE OUTPUT

- **FYSIOLOGISCHE
STATUS**
- **GEZONDHEID**
- **OMGEVING**

VOEDINGSINNAME

- **TOTALE
HOEVEELHEID**
- **PATROON**
- **SAMENSTELLING**

METABOLISME

- **METABOLISME**
- **PROCESSEN**
- **EFFICIËNTIE**
- **AFVALPRODUCTEN**



70.3[®] LUXEMBOURG REGION MOSELLE

	gemiddelde maximum temperatuur (°C)	gemiddelde minimum temperatuur (°C)	gemiddeld aantal uren zon per dag	gemiddeld aantal dagen neerslag per maand	gemiddeld aantal mm neerslag per maand
januari	3	-2	1	19	☔☔☔
februari	5	-1	3	15	☔☔☔
maart	9	1	4	17	☔☔☔
april	13	4	6	16	☔☔
mei	18	8	7	16	☔☔☔
juni	21	11	7	15	☔☔☔
juli	23	12	8	13	☔☔☔
augustus	22	12	7	15	☔☔☔
september	19	10	5	14	☔☔☔
oktober	14	6	3	16	☔☔☔
november	7	2	2	17	☔☔☔
december	4	-1	1	17	☔☔☔
nihil = 0-5 mm • ☔ = 6-30 mm • ☔☔ = 31-60 mm • ☔☔☔ = 61-100 mm • ☔☔☔☔ = 101-200 mm • ☔☔☔☔☔ = meer dan 200 mm					

	gemiddelde maximum temperatuur (°C)	gemiddelde minimum temperatuur (°C)	gemiddeld aantal uren zon per dag	gemiddeld aantal dagen neerslag per maand	gemiddeld aantal mm neerslag per maand
januari	3	-2	1	19	☔☔☔
februari	5	-1	3	15	☔☔☔
maart	9	1	4	17	☔☔☔
april	13	4	6	16	☔☔
mei	18	8	7	16	☔☔☔
juni	21	11	7	15	☔☔☔
juli	23	12	8	13	☔☔☔
augustus	22	12	7	15	☔☔☔
september	19	10	5	14	☔☔☔
oktober	14	6	3	16	☔☔☔
november	7	2	2	17	☔☔☔
december	4	-1	1	17	☔☔☔
nietal = 0-5 mm • ☔ = 6-30 mm • ☔☔ = 31-60 mm • ☔☔☔ = 61-100 mm • ☔☔☔☔ = 101-200 mm • ☔☔☔☔☔ = meer dan 200 mm					

- **GROTE KANS OP REGEN /. FRIS WEER**
- **HOU WEERBERICHT GOED IN DE GATEN**
- **VOEDING HIEROP AANPASSEN. BIJ WARM WEER DORSTLESSER IPV ENERGIEDRANK + EVT EXTRA HYDRATATIEDRANK**

DAGEN VOORAF (3-4 DAGEN VOORAF)

- **KOOLHYDRATEN STAPELEN (CARBO LOADER)**
- **VOCHTHUISHOUDING IN ORDE BRENGEN (ELECTROLYTEN TABLETTEN)**
- **VERMINDEREN INNAME VETTEN**
- **GEEN/WEINIG VEZELS DAG VOOR WEDSTRIJD IVM STOELGANG**
- **KOOLHYDRAAT (LANGZAAM) RIJKE MAALTIJD, VEZEL ARM..**

- **GOED SLAPEN**



TAPEREN

NORMAAL

- **60% KOOLHYDRATEN**
- **15% EIWITTEN**
- **25% VETTEN**

**DOEL: AANVULLEN GLYCOGEEN
VOORRAAD SPIEREN**

TAPERING

- **70% KOOLHYDRATEN**
- **15% EIWITTEN**
- **15% VETTEN**

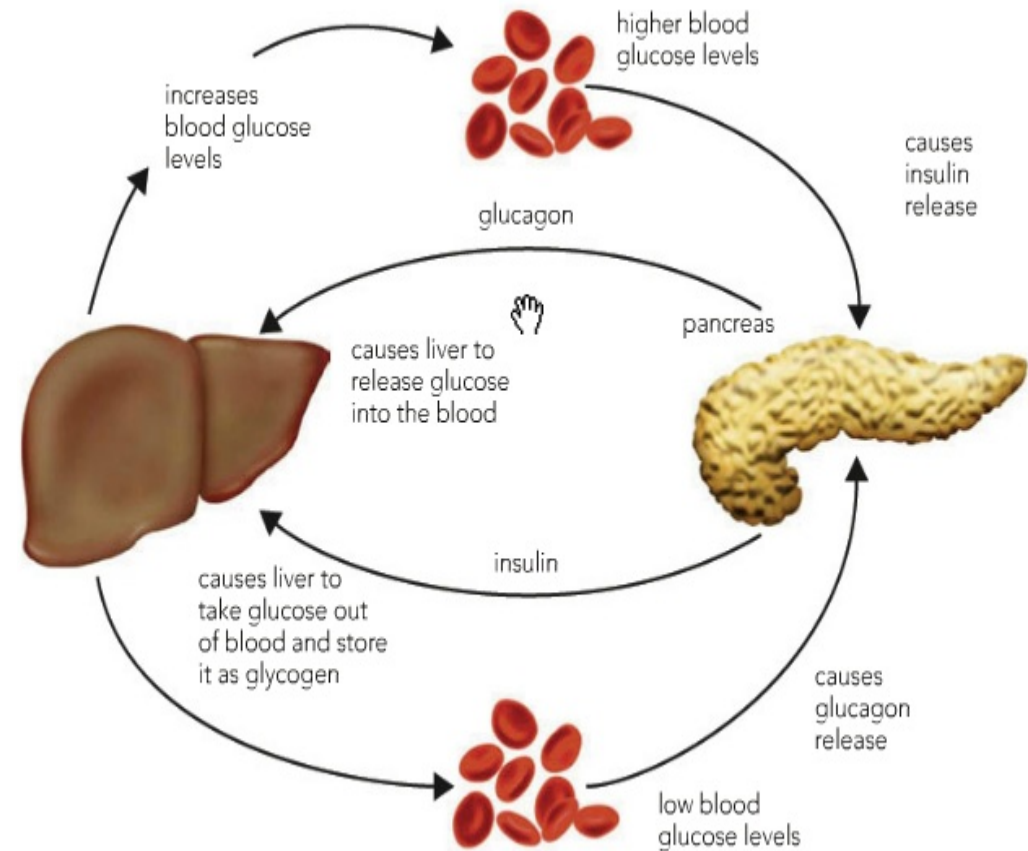
**ALERT OP VOCHT EN
MINERALEN!**

OCHTEND

LEVER GLYCOGEENVOORRAAD

- **KOOLHYDRAATRIJK
ONTBIJT**
- **VOCHT AANVULLEN**
- **VEZEL ARM**

**DOEL: AANVULLEN GLYCOGEEN
VOORRAAD SPIEREN**



WEDSTRIJDDAG VOOR DE WEDSTRIJD

- **ETEN/DRINKEN VOOR IN DE TRANSITIEZONE (WITBROOD/JAM – BIDON)**
- **VAAK ZENUWACHTIG – HOGERE HARTSLAG**
- **HOL GEVOEL IN MAAG**

- **BLIJF WARM // KOEL NIET AF, WANT DAT KOST VEEL ENERGIE. PROBEER EEN WARMINGUP TE DOEN.**
- **45 MINUTEN VOOR DE WEDSTRIJD EVT DORSTLESSER/ENERGIEDRANK RUSTIG DRINKEN**

TIJDENS

KOOLHYDRATEN & VOCHT

NA 60 GR/UUR TRAINEN EN VERSCHILLENDE SOORTEN KOOLHYDRATEN GLUCOSE & FRUCTOSE

MOGELIJK EIWITTEN

- **DUUR**
- **VOLGENDE DAG?**

Recommendations chart

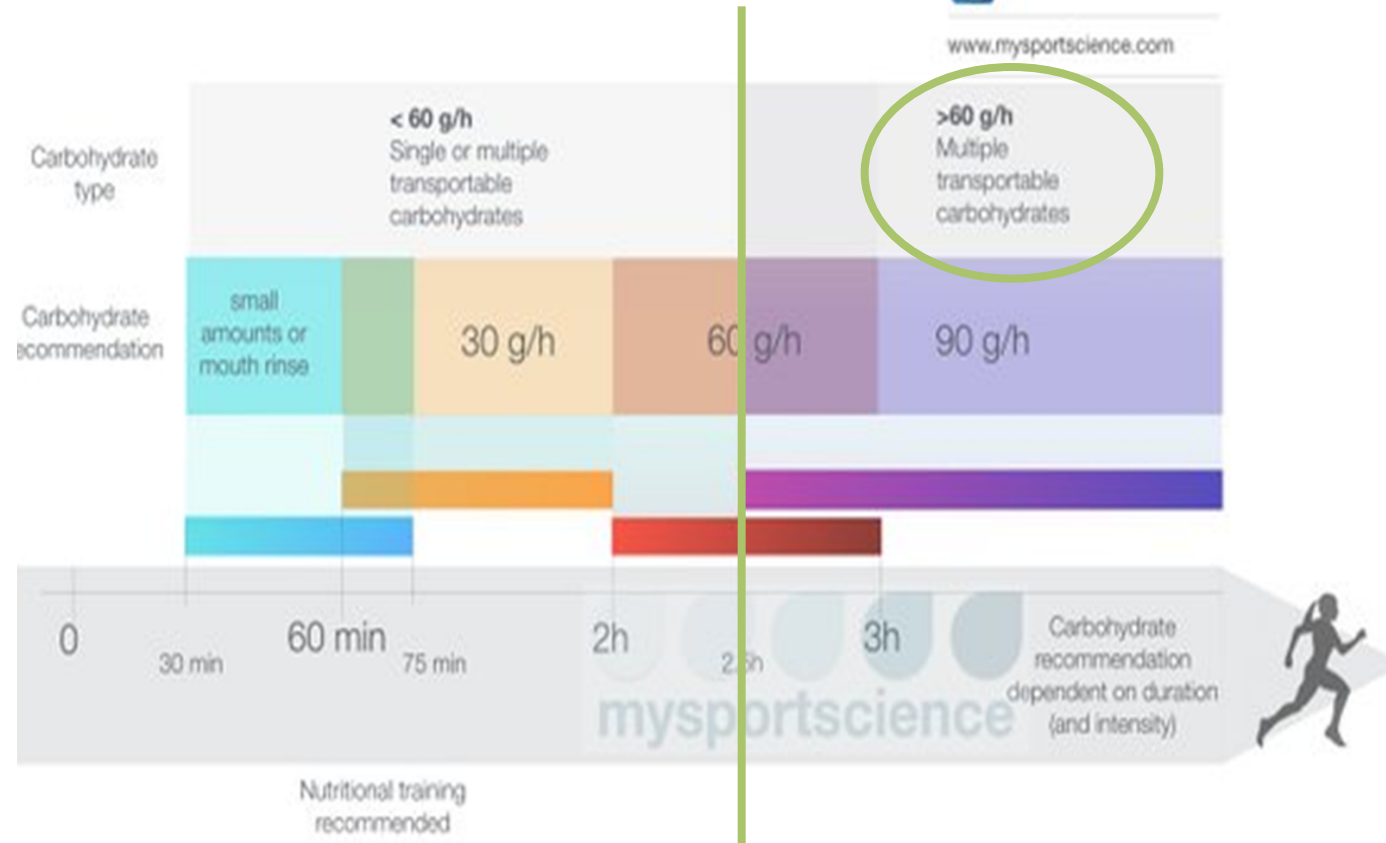
Carbohydrate intake during exercise

mysportscience
Unlock the Power of Science to Optimise Performance



@jeukendrup

www.mysportscience.com



**DOEL: AANVULLEN GLYCOGEEN
VOORRAAD SPIEREN + KLAAR
MALKEN VOOR HERSTEL**

ZWEMMEN

- **25 MIN VAN TE VOREN ENERGIEREEP ETEN (PROBEER DIT EERST EENS UIT)**
- **BLIJF UIT HET GEDRANG VAN DE EERSTE FANATIEKE WAVE.**
- **KOST ANDERS VEEL ENERGIE**
- **VIND JE EIGEN RITME**

T1

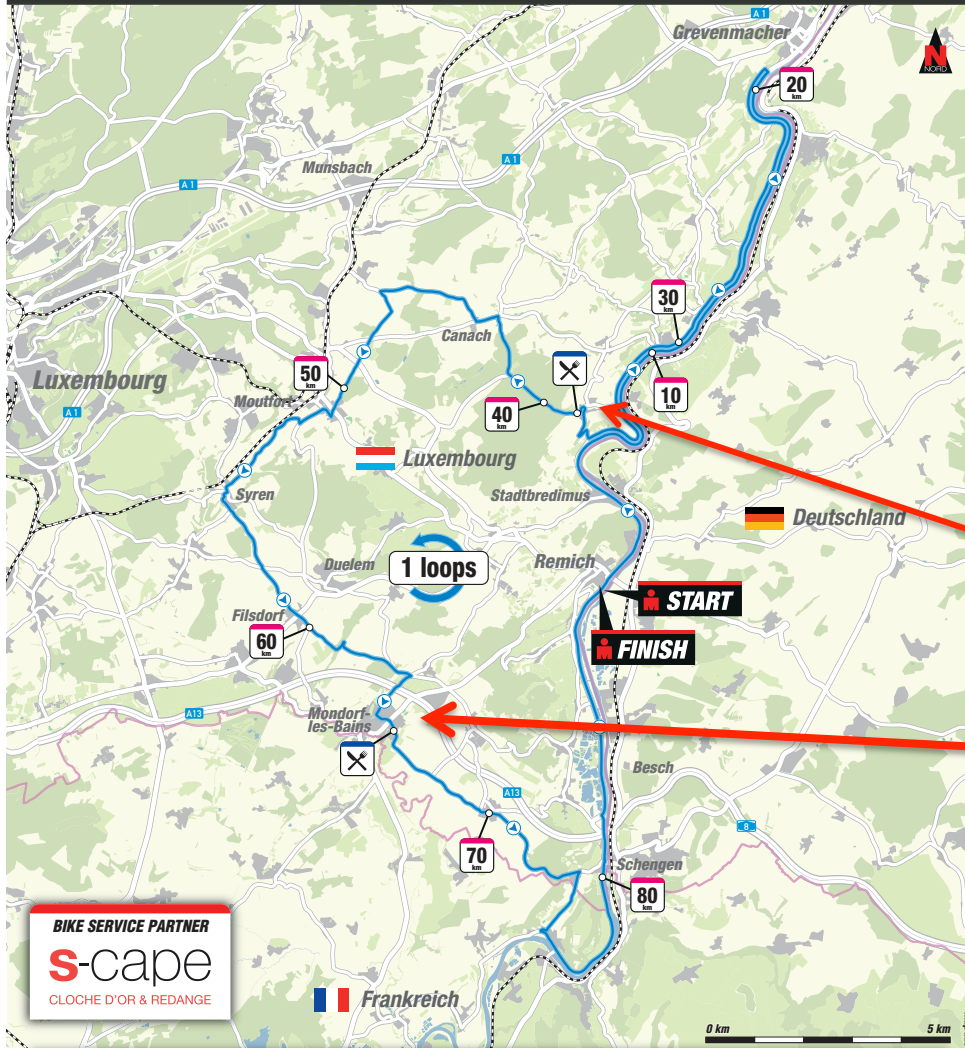
- **DRINK EEN PAAR GOEDE SLOKKEN UIT JOUW BIDON MET ELECTROLYTEN DRANK**
- **EVENTUEEL 1 A 2 HAPPEN VAN ENERGIEREEP**

FIETSEN

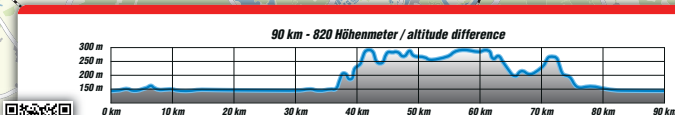
2 BIDONS OP FRAME :

- 1. DORSTLESSER / ENERGIEDRANK (AFHANKELIJK VAN WEER)**
- 2. DORSTLESSER / ENERGIEDRANK (AFHANKELIJK VAN WEER)**

- PROBEER VOOR BEVOORRADING 1 AL MINIMAAL 1 BIDON LEEG TE HEBBEN ZODAT JE DEZE KUNT OMWISSELEN.**
- NEEM NIET JE FAVORIETE BIDONS MEE ZODAT JE HIER MAKKELIJK AFSCHEID VAN KUNT NEMEN :**



BIKE SERVICE PARTNER
S-cape
CLOCHE D'OR & REDANGE



Schwimmstrecke /
Swim course

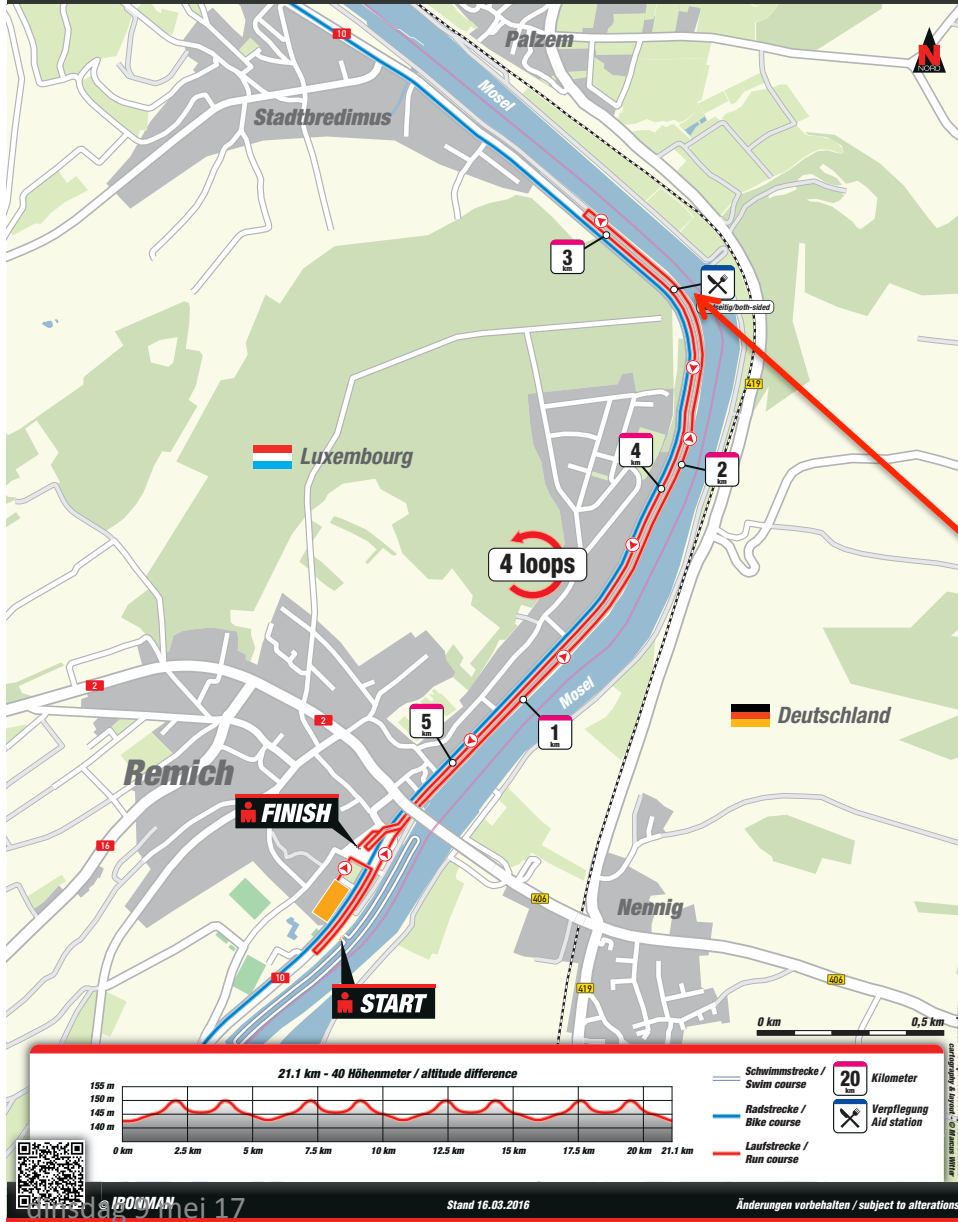
20
Kilometer

Verpflegung
Aid station



WAAR ZIJN DE BEVOORRADINGSPOSTEN

- **1^{STE} BEVOORRADING OP 38 KM**
 - NA EERSTE KLEINE KLIM, EN DIRECT DOOR EEN LANGERE KLIM
- **2^{DE} BEVOORRADING OP 64,4 KM**
 - NA AFDALING



WAAR ZIJN DE BEVOORRADINGSPOSTEN

- **BEVOORRADING OP 2,6 KM**
- **EN EVT OP 3,2 KM?**
- **DAARNA RUIM 4 KM ZONDER POST**



**ATHLETE
SPORTS
WORLD**.com
RUN | BIKE | SWIM | TRIATHLON
TRAIL | OUTDOOR | MTB | SKATE

**70.3[®] LUXEMBOURG
REGION MOSELLE**



- **HIGH5 ENERGYGEL CITRUS (40GR -> 22,3 KH)**
- **HIGH5 CITRUS PLUS (WITH CAFFEINE) (66GR -> 23,76 KH)**
- **HIGH5 ENERGYSOURCE CITRUS (47GR -> 44 KH)**
- **HIGH5 ENERGYBAR BANANA (60GR -> 43KH)**



FIETSEN

6 GELS (MAX 2 PER UUR) WAARVAN 2 MET CAFEINE

- 1 PER 35/40 MIN

2 ENERGIEREPE

- 1 REEP IN ONGEVEER 1- 1,5 UUR OPETEN

NA 10 – 15 MIN BEGINNEN MET DRINKEN EN ETEN.

KOUD HET WATER UIT KOST ENERGIE OM WARM TE BLIJVEN

NEEM JE LAATSTE GEL ONGEVEER 10 MIN VOORDAT JE VAN DE FIETS KOMT

T2

- **DRINK EEN PAAR GOEDE SLOKKEN UIT JOUW BIDON MET ELECTROLYTEN DRANK**

HARDLOPEN

4 GELS (WAARVAN 2 MET CAFEINE)

SPORTDRANK

**NIET METEEN BEGINNEN MET GELS. LAAT JOUW MAAG EVEN
WENNEN AAN DE OP EN NEER GAANDE BEWEGING VAN HET
HARDLOPEN. NA 15 MIN EERSTE GEL.**

GEL MET CAFEINE GEBRUIKEN OM MENTALE BOOST TE GEVEN

OORZAKEN VAN UITVAL

KRAMPEN

MISSELIJKHEID

WEIGEREN BENEN...

UITVAL ORGANEN

BOVENSTAAND KOMEN ALLEN VOORT DOOR EEN DISBALANS IN VOCHTHUISHOUDING

BLESSURES

EN WAT NU?

PROBEER UIT...

- BEPAAL WAT **JIJ** GOED VERDRAAGT. DOE DIT TIJDENS EEN INTENSIEVE TRAINING
- WAAR HOU **JIJ** VAN... **SMAAK, SUBSTANTIE, CONCENTRATIE**
- WELK **MERK/PRODUCT** HEEFT BIJ JOU EFFECT / VOEL JIJ JE PRETTIG BIJ.
- WELKE VERPAKKING VIND **JIJ** HANDIG

OEFENEN.....

- PROBEER DE VOEDING **TIJDENS** TRAININGEN
- OEFEN HET OPENMAKEN/DRINKEN **TIJDENS HET FIETSEN**.....



KORTING KRIJGEN OP JE BESTELLING?

MAAK EEN ACCOUNT AAN OP DE WEBSITE



STUUR EEN EMAIL NAAR

INFO@ATHLETESPORTSWORLD.COM



**NA BEVESTIGING KUN JE BESTELLING
PLAATSEN**

UITBEREIDING ASSORTIMENT IN 2017 MET OA.

— HUUB —



FUSION 

CASTELLI

 **SKINS**™

 **catlike**





**OP DE HOOGTE BLIJVEN VAN NIEUWS
EEN AANBIEDINGEN?
VOLG ONS DAN OP SOCIAL MEDIA**