

De 4e discipline: fueling

Zwemmen. Fietsen. Lopen. En fueling — de discipline die niemand traint, maar die over **game of over** beslist. Hier is je vertrekpunt: wat, wanneer en hoeveel. **Voor, tijdens én na.**

1 · VOOR vul de tank

Gewone training: geen speciale voorbereiding nodig — eet gewoon gevarieerd en gezond.

Belangrijke wedstrijd: laad koolhydraten op in de laatste 1-2 dagen. Kies **vezelarm** (witte rijst, pasta, wit brood met confituur) en neem 2-3 u voor de start een koolhydraatrijk ontbijt.



Electrolytes

Carboload: wordt belangrijk bij lange wedstrijden — vanaf ~90 min, en zeker vanaf 3 u. Twijfel je of het voor jouw wedstrijd nodig is? Vraag het je coach.

Hydratatie: zorg dat je altijd goed gehydrateerd aan de start staat. Vul indien nodig aan met elektrolyten.

2 · TIJDENS hou de motor draaiend

DUUR & TYPE	CARBS/UUR	OPTIES (SANAS · GEWONE VOEDING)
< 60 min · rustig (Z1-Z2)	niet nodig	Water (+ Electrolytes bij hitte)
< 60 min · intensief — VO2max, intervallen, wedstrijd	20-30 g/u	1 Energy Gel · of enkele winegums
60-90 min	30-60 g/u	1 Energy Gel + Electrolytes · of 1 Energy Bar · of banaan + sportdrank
90 min - 2,5 u	60-90 g/u	Alphamax Drink (bidon) + evt. Energy Gel/Bar · met gewone voeding lukt dit moeilijk
> 2,5 u · lange fiets, triatlon	90-120 g/u	Alphamax Drink + Alphamax Gel + Energy Gel — combineren en opbouwen



Energy Gel



Energy Bar



Alphamax Drink



Alphamax Gel



Electrolytes

Let op: boven ~60 g/u heb je een glucose-fructose-mix nodig (bv. Alphamax, 1:1) — anders blijft het in je maag liggen. Begin te fuelen in de eerste 15-20 min, wacht niet tot je honger voelt. Bouw hoge hoeveelheden geleidelijk op in training ("train je darm"): 1 gel kan zwaar op de maag liggen — test en verfijn dit samen met je coach.

3 · NA herstel slim

De basis = een gevarieerd, gezond dieet. Herstel begint bij normaal, volwaardig eten — niet bij poeders. Na een zware inspanning: binnen ~2 u koolhydraten + eiwit (maaltijd met rijst/pasta + kip of eieren, of chocolademelk als hersteldrank). Drink ruim en voeg zout/Electrolytes toe bij veel zweten.

Aanvullend, indien nodig: proteïne om je eiwitinname aan te vullen, of creatine als je vaak kort en hard traint. Supplementen zijn een aanvulling op een goed dieet, geen vervanging.



Proteïne Bar

EVOLV20 — 20% korting bij Sanas

Dit is een vertrekpunt. Jouw ideale fuelingplan is persoonlijk — het gaat over proberen, bijsturen en opnieuw proberen.

Wil je het uitgewerkt voor jouw trainingen en wedstrijden? Boek een **gratis intakegesprek** — DM 'INTAKE' naar @evolv_performancecoach.