

MODULE 4

WEDSTRIJDVOORBEREIDING



De ene wedstrijd is de andere niet

- Wedstrijden met lage prioriteit gebruiken om:
 - Sportvoedingsmiddelen uit te testen
 - Wedstrijdplan op voedingsvlak te optimaliseren



Wedstrijdvoorbereiding

- Op voorhand uittellen hoe lang je erover gaat doen x wat je nodig hebt per uur
- Zie ook calculator
“Koolhydraatopname tijdens de week voor de training”





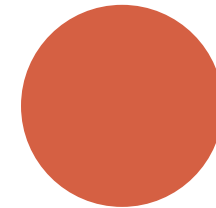
De week voor de wedstrijd

- Koolhydraatstapeling (> 90 min) → 3% prestatiewinst
- Gezonde voeding (eerste dagen) → daarna focus op energie en comfort (= vezelarm, koolhydraatrijk)
- Opletten met ongekende voedingswaren en met restaurantbezoek (! 🍗, 🍕, 🍔)
- Trainingsbelasting ↓↓
- Frequent 🍞
- 💧 → 1,5-2l /dag + min 500ml/trainingsuur

- ~~Grote maaltijden 's avonds~~ → slaapkwaliteit <<
 - 🍞 en 🥛 onderweg naar de wedstrijd (lunchpakket...)
 - Opletten met 🚰 in sommige landen
 - Gesuikerde dranken om snel veel koolhydraten op te nemen (vb. 1 l frisdrank = 100-110 g KH)
 - Aandacht voor tandhygiëne
 - ☕ vermijden indien cafeïne gebruikt zal worden op ochtend van wedstrijd of tijdens wedstrijd (vb. gels met cafeïne)
-



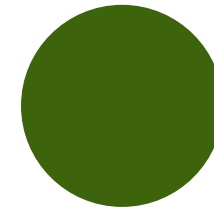
De week voor de wedstrijd



- Geen massale hoeveelheden als je spijsvertering het niet aankan
- ~~Vetrijk, vezelrijk voedsel~~
- Opgelet met restaurantbezoek: kies eenvoudige gerechten zoals pasta met tomatensaus
- Frequent eten & drinken
- Focus op energie + comfort = niet overeten
- ~~Reusachtige maaltijd 's avonds → slaapkwaliteit ↓↓~~



De dag voor de wedstrijd



De dag voor de wedstrijd

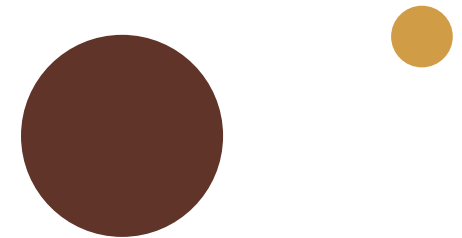
- Ev. licht trainen, geen intensieve inspanning
- ~~Voedsel dat de darmen belast~~ zoals bonen, broccoli, spruiten, bloemkool
- ~~Frisdrank met bubbels~~
- ~~Pikante voedingsmiddelen~~



- Indien mogelijk 2-3 uur voor de start ontbijten
- Heel vroege start of veel zenuwen: ~~groot ontbijt~~ → iets kleins eten (toast met honing, banaan, peperkoek, granenreep, cornflakes met wat melk...)
- Opgelet met zeer suikerrijke voedingswaren tussen het ontbijt en tot 10 minuten voor de start (dip in bloedsuiker) = geen suikers tussen ontbijt tot 10 minuten voor de start
- 5-10 min voor de start nog iets suikerrijk eten/drinken (testen op minder belangrijke wedstrijd)
- ~~Vezels~~



De ochtend van de wedstrijd





Wedstrijdvoeding

- Planning – zie flowcharts
- Fouten
 - Niet getest
 - Te weinig
 - Niet beginnen van bij de start
 - Teveel in één keer
 - Niet gespreid = maaglediging stopt
 - Tekort proberen goed te maken
 - Onvoldoende drinken
 - Geen extra mineralen in warme omgeving bij groot zweet- en zoutverlies
 - Teveel mineralen

Wedstrijdvoeding

(vervolg)

- In warm weer: water over lichaam maar niet in het lichaam
- Supplementen nemen die sponsors gratis verschaffen maar die je nog nooit gebruikt hebt (vb. energiesthots)
- Alles op vloeibare voeding doen als de inspanning ook vaste voeding toelaat

