



STERKE PEER TRIATLON

PREP GUIDE – SNEL OVERZICHT

JOUW VOORBEREIDING,
JOUW SUCCES!

SPRINTTRIATLON: 750 m ZWEMMEN • 20 km FIETSEN • 5 km LOPEN

ALGEMEEN

Een goede voeding- en hydratatiestrategie geeft je energie, verbetert je prestaties en versnelt je herstel.

Koolhydraten: 7–10 g / kg LG / dag

Eiwitten: 1,2 – 1,6 g / kg LG / dag

Vetten: 1 g / kg LG / dag

TRAININGSVOEDING

- ✓ Intensieve training: beperk vezels en vetten
- ✓ Rustige training: vezels en vetten geen probleem

WEEK VOOR DE WEDSTRIJD

CARBO-LOADING

Enkel zinvol bij inspanningen > 90 min.

2–3 dagen voor de wedstrijd: verhoog je koolhydraten naar 70% van je energie-inname.

Geleidelijk opdrijven: max. 10–12 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht.

WEDSTRIJDDAG – STAPPENPLAN

VOOR DE START

2 uur voor de start

Controleer je urinekleur:

- ✓ Lichtgeel = oké
- ✗ Donkergeel = drink 2–5 ml water/dorstlesser per kg LG

6 uur voor de start

Neem 1–4 g koolhydraten per kg LG

Voorbeelden: witte boterhammen met confituur, cornflakes, banaan, fruitsap

2 uur voor de start

Laatste maaltijd: 2–5 g koolhydraten per kg LG

Zo weinig mogelijk vetten, eiwitten en vezels

Vermijd grote hoeveelheden snelle suikers 20–60 min voor de start

Laatste uur

Kleine slokken koolhydraatrijke sportdrink zijn oké tot ±10 min voor de start

750 m ZWEMMEN

15 – 20 min

NIETS NODIG

Hydratatie is belangrijk, maar je hebt hier geen voeding nodig.

20 km FIETSEN

45 – 55 min

HET BELANGRIJKSTE MOMENT OM TE DRINKEN EN TE ETEN!

Tijdstip	Inname
Start	150 ml isotone sportdrink
15 min	150 ml isotone sportdrink
30 min	150 ml isotone sportdrink + 1 gel (20–25 g KH)
45 min	150 ml isotone sportdrink
Totaal: ±600 ml vocht en ±35–45 g koolhydraten	

5 km LOPEN

25 – 35 min

MEESTAL NIETS NODIG

Alleen water indien het zeer warm is.

HYDRATATIE TIJDENS

Afhankelijk van de weersomstandigheden:

WARM WEER (> 25°C)

- ✓ Sportdrink met 4% KH (= 40 g koolhydraten per liter)
- ✓ 3 g zout per liter (= 1200 mg natrium)
- ✓ 500 – 1000 ml per uur

KOUD WEER (< 15°C)

- ✓ Sportdrink met 8% KH (= 80 g koolhydraten per liter)
- ✓ 1 g zout per liter (= 400 mg natrium)
- ✓ 250 – 500 ml per uur



TIP VAN DE DIËTIST

Een bidon van 500–750 ml isotone sportdrink is vaak voldoende voor het fietsparcours. Geen fan van sportdrink? Kies dan voor: water + 1 gel • water + banaan • water + peperkoek
Zorg er wel voor dat je tijdens de wedstrijd ongeveer 30–45 g koolhydraten inneemt en voldoende drinkt!

NA DE WEDSTRIJD – HERSTEL

BINNEN 30 MINUTEN



Herstelsake (15–20 g eiwitten)

OF

500 ml chocolademelk + 1 banaan



BINNEN 2 UUR

- Grote portie pasta, rijst of aardappelen
- Kip, vis of vegetarische eiwitbron
- Groenten
- Water



GOUDEN REGELS

- ✓ Start gehydrateerd
- ✓ Eet voldoende koolhydraten
- ✓ Test je voeding op training
- ✓ Drink vooral tijdens het fietsen
- ✓ Neem eventueel 1 gel rond 30 min
- ✓ Herstel snel na de finish
- ✓ Drink 1,5 x het verloren vocht terug

KIES SLIM, PRESTEER BETER!

- ✓ Koolhydraatrijk, vet- en eiwitarme maaltijden zijn ideaal voor een vlotte vertering en snelle energie.
- ✓ Vermijd producten met veel vetten, eiwitten of vezels vlak voor de wedstrijd.



TE VERMIJDEN VOOR DE WEDSTRIJD

- ✗ Grote hoeveelheden kaas, salami, worst, spek
- ✗ Frituur, fastfood, roomsaus, mayonaise
- ✗ Zeer vezelrijke ontbijtgranen, rauwe groenten
- ✗ Noten, pinda's in grote hoeveelheden



♥ EET SLIM – DRINK SLIM – PRESTEER OP JE BEST!

Veel succes en vooral: geniet van je race!