

De Ultieme Triatlonvoorbereiding

Essentiële tips voor succes in je volgende race



Sterke Peer Triatlon Prep Guide

Voor een succesvolle triatlon is een gedegen voorbereiding essentieel. Deze gids biedt je inzicht in de voedings- en hydratatiestrategieën die je voorbereidingen naar een hoger niveau tillen. Het begrijpen van waarom bepaalde stappen belangrijk zijn, helpt je om gericht te trainen en je doelen te bereiken.

Waarom voeding en hydratatie belangrijk zijn

Een triatlon stelt hoge eisen aan je lichaam. Door de juiste voedingsstoffen en voldoende hydratatie zorg je ervoor dat je lichaam optimaal functioneert en sneller herstelt. Dit minimaliseert vermoeidheid en verhoogt je uithoudingsvermogen, zodat je de finishlijn met succes kunt bereiken.

Algemene voedingsrichtlijnen

Een uitgebalanceerd dieet vormt de basis van je training:

- **Koolhydraten:** 7-10 g per kg lichaamsgewicht per dag. Ze zijn je primaire energiebron.
- **Eiwitten:** 1,2 – 1,6 g per kg lichaamsgewicht per dag. Eiwitten helpen bij spierherstel en -opbouw.
- **Vetten:** 1 g per kg lichaamsgewicht per dag. Vetten zijn essentieel voor je gezondheid en energiereserves.

Trainingsvoeding

Afhankelijk van de trainingsintensiteit moet je je dieet aanpassen:

- **Intensieve training:** Beperk vezels en vetten om spijsverteringsproblemen te voorkomen.
- **Rustige training:** Hier zijn vezels en vetten geen probleem.

Week voor de wedstrijd

Gebruik deze week om je glycogeenvoorraden te optimaliseren:

- **Carbo-loading:** enkel zinvol bij inspanningen >90 minuten

Geleidelijke koolhydraatverhoging: 2-3 dagen voor de wedstrijd verhoog je koolhydraten tot 70% van je energie-inname, maximaal 10-12 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht.

Wedstrijddag voeding en hydratatie

Voor de Wedstrijd

- **Hydratatie:** Controleer je urinekleur 2 uur voor de inspanning. Drink indien nodig 2-5 ml water/dorstlessen (isotone sportdrink) of ORS (in warme omgeving) per kg lichaamsgewicht.



- **Voeding:** Begin 6 uur voor de inspanning met 1-4 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht. Eet 2 uur voor de start een koolhydraatrijke, maar vet- en eiwitarme maaltijd. Vermijd te grote hoeveelheden snelle suikers 20-60 min voor de start. Indien gewenst kan een koolhydraatrijke sportdrink nog tot +/- 10 min voor de start gebruikt worden.

Tijdens de Wedstrijd

Zorg voor voldoende vocht en koolhydraten:

- **Vochtbalans:** Gebruik bij koude omstandigheden een sportdrink met 8% koolhydraten en 1 g zout per liter. Bij warmte 4% koolhydraten en 3 g zout per liter. Afhankelijk van de weersomstandigheden is het optimaal om 150-300 ml vocht per 15 min te consumeren.

Koude omstandigheden: 250-500 ml / u

Warme omstandigheden: 500-1000 ml / u

Voedingswaarde	Per 100 g	Per 500 ml (40 g poeder)
Energiewaarde (kcal)	371	148
Eiwitten (g)	0	0
Koolhydraten (g)	87	35
Vetten (g)	0	0
Natrium (g)	0,86	0,34
Calcium (mg)	400	160
Magnesium (mg)	150	60
Kalium (mg)	225	90

Voorbeeld etiket Isostar hydrate & perform:

Per 500 ml (40 g poeder)

- 35 g koolhydraten

→ $35 \text{ g} \times 2$ (want per liter) = 70 g koolhydraten per liter

- 0,34 g Natrium

→ $0,34 \times 2 = 680 \text{ mg Na}$ per liter

= sportdrink voor tijdens koude omstandigheden

Tip van de diëtist: Voor een sprinttriathlon is een bidon van 500-750 ml isotone sportdrink vaak al voldoende voor het volledige fietsparcours. Daarmee krijg je zowel vocht, zout als koolhydraten binnen in één product.

Geen fan van sportdrink? Geen probleem!

Tijdens de Sterke Peer Triathlon kun je ook kiezen voor: water + 1 gel; water + banaan; water + peperkoek

LET OP: Zorg er wel voor dat je tijdens de wedstrijd ongeveer 30-45 g koolhydraten inneemt en voldoende drinkt.

- **Voeding:** Bij inspanningen van 1-2 uur neem je 30-60 g koolhydraten per uur.

Voorbeelden van bronnen met 30 g koolhydraten: 1 banaan, 2 sneetjes peperkoek, Isogel, Energy gel, Energy Bar

Na de Wedstrijd

Herstel is cruciaal:

- **Hydratatie:** Drink 1,5 keer de hoeveelheid verloren vocht terug.

Vochtverlies = leeg gewicht voor inspanning - leeg gewicht na inspanning + opgenomen drank tijdens inspanning

- **Voeding:** Neem binnen 2 uur na de inspanning 2 g koolhydraten per kg lichaamsgewicht, en 10-20 g eiwitten binnen de eerste 30 minuten.

Voorbeelden van bronnen met 10 g eiwitten: 300 ml melk, 2 eieren, 20-40 g kaas (Gouda/Emmentaler), 60 g noten/zaden

- **Recuperatiedrank** op basis van eiwitten of aminozuren (15-20 g eiwitten per portie).

Doel: spierherstel bevorderen en heropbouw van spier- en leverglycogeen.

Herstelshake: 1 g koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht, 20-40 g eiwitten, 3 g leucine

Voorbeeld Schema Sprinttriathlon

Duur: +/- 1-2 u

Focus:

- *Gehydrateerd starten*
- *Isotone sportdrank*
- *+/- 30-45 g koolhydraten tijdens inspanning*
- *Eventueel één gel*

Opwarming:

- *6-8 ml per kilogram lichaamsgewicht isotone sportdrank*
Voorbeeld: 420-560 ml voor een atleet van 70 kg

Zwemmen (75 0m): 15-20 min

- *Niets*

Fietsen (20 km): 45-55 min

Belangrijkste moment om te drinken en koolhydraten in te nemen

Tijdstip

- **Begin:** 150 ml isotone sportdrank
- **15 min:** 150 ml isotone sportdrank
- **30 min:** 150 ml isotone sportdrank + 1 gel (20-25 g koolhydraten)
- **45 min:** 150 ml isotone sportdrank

Totaal: +/- 600 ml vocht en +/- 35-45 g koolhydraten

Lopen (5 km): 25-35 min

- *Niets nodig*

Temperaturen 15°C-25°C: 500-750 ml / u

Voorbeeld voedingsschema dag vóór de wedstrijd

Dit voedingsschema is een voorbeeld voor een atleet van ongeveer 70 kg en is gericht op optimale energie-inname en herstel de dag vóór een wedstrijd. Het menu biedt een uitgebalanceerde mix van koolhydraten, eiwitten en vetten, essentieel voor een sportieve prestatie.

Ontbijt

- 1 kom muesli met halfvolle melk
- 2 boterhammen met confituur, stroop of honing
- 1 glas fruitsap

Een stevig ontbijt om de dag te beginnen met voldoende energie en voedingsstoffen.

Tussendoor

- 1 banaan
- Water of een isotone sportdrink

Een lichte snack die snel energie levert en helpt bij de hydratatie.

Middagmaal

- 4 à 6 boterhammen met confituur, honing of kippenwit
- Kleine portie groenten
- Thee of koffie

Een koolhydraatrijk middagmaal voor een constante energievoorziening.

Namiddagsnack

- 1 portie rijstpap
- 1 glas fruitsap

Een zoete snack die helpt om de glycogeenreserves aan te vullen.

Avondmaal

- Grote portie pasta met tomatensaus
- Kleine portie kip, kalkoen of vis
- Fruitsalade

Een voedzame maaltijd rijk aan koolhydraten en eiwitten voor herstel en energieopslag.

Avondsnack

- 1 pannenkoek met suiker
- OF
- 2 sneetjes peperkoek
- Drinkyoghurt

Een lichte snack om de dag af te sluiten en de energiereserves op peil te houden.

Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt gedurende de dag om goed gehydrateerd te blijven. Dit schema kan aangepast worden aan persoonlijke voorkeuren en voedingsbehoeften. Raadpleeg altijd een voedingsdeskundige of sportdiëtist voor persoonlijk advies.

Voorbeeld voedingsschema wedstrijddag

Dit voedingsschema is ontworpen voor een atleet van ongeveer 70 kg die om 18:30 uur aan de wedstrijd begint. Het is belangrijk om goed voorbereid en gehydrateerd aan de start te verschijnen. Hier is een gedetailleerd voedingsplan voor de wedstrijddag:

Ontbijt (+/- 08u00)

- 2 à 3 witte boterhammen met confituur of honing
- 1 kom ontbijtgranen of muesli met halfvolle of magere melk
- 1 stuk fruit (bv. banaan)
- 1 glas fruitsap
- Water

Middagmaal (+/- 12u30)

- Grote portie witte pasta of witte rijst
- Kleine portie kip, kalkoen of vis
- Beperkte hoeveelheid groenten
- Water

Laatste hoofdmaaltijd (+/- 16u30 – 2 uur voor de start)

- 2 à 4 witte boterhammen met confituur of honing

OF

- Portie rijstpap

OF

- Witte pasta met een kleine hoeveelheid tomatensaus

Hydratie (+/- 16u30)

- *Controleer je urinekleur. Drink indien nodig extra vocht.*
- *Drink 300-500 ml isotone sportdrink of water.*

Laatste snack (+/- 17u45)

- *1 à 2 sneetjes peperkoek*
- *OF*
- *½ tot 1 hele banaan*

Laatste drankmoment (+/- 18u15)

- *200-300 ml isotone sportdrink of water*

18u30: Begin van de wedstrijd.

Herstel na de wedstrijd

Direct na de finish (binnen 30 minuten)

- *Herstelshake*
- *OF*
- *500 ml chocolademelk + 1 banaan.*

Binnen 2 uur na de finish

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

Dit voedingsschema zorgt ervoor dat de atleet voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt voor optimale prestaties en herstel. Omdat de wedstrijd pas 's avonds start, zijn zowel het ontbijt als het middagmaal belangrijk om je glycogeenvoorraden op peil te houden. Vermijd lange periodes zonder eten en kies doorheen de dag regelmatig voor

koolhydraatrijke snacks zoals fruit, peperkoek of een boterham met confituur. Vergeet niet om ook op andere dagen goed te eten en te hydrateren om je lichaam in topconditie te houden!

Koolhydraatrijke, vet- en eiwitarme maaltijden

Wanneer je je voorbereidt op een wedstrijd, is het belangrijk om maaltijden te kiezen die rijk zijn aan koolhydraten en arm aan vetten en eiwitten. Deze maaltijden zijn gemakkelijk verteerbaar en zorgen voor snelle energie.

Ontbijtopties

- Witte boterhammen met confituur, honing of stroop
- Cornflakes of Rice Krispies met melk
- Rijstpap
- Havermoutpap met banaan
- Ontbijtkoeken of peperkoek

Middagmaal / Avondmaal

- Witte pasta met tomatensaus
- Witte rijst met een kleine portie kip of kalkoen
- Aardappelpuree met een kleine portie vis
- Couscous met wat groenten en kip
- Witte broodjes met kippenwit of confituur

Snacks

- Banaan
- Peperkoek
- Rijstwafels met honing
- Fruitsap
- Ontbijtkoek
- Rozijnen

Voedingsmiddelen om te vermijden voor een wedstrijd

Sommige voedingsmiddelen kunnen langer in de maag blijven of maag- en darmklachten veroorzaken. Het is verstandig om de volgende producten vlak voor een wedstrijd te vermijden:

- *Grote hoeveelheden kaas*
- *Salami, worst, spek*
- *Frituur en fastfood*
- *Croissants en koffiekoeken*
- *Roomsaus of mayonaise*
- *Grote hoeveelheden noten en pindakaas*
- *Zeer vezelrijke ontbijtgranen*

Koolhydraatrijke snacks voor onderweg

Product	Koolhydraten
<i>1 banaan</i>	<i>± 25-30 g</i>
<i>2 sneetjes peperkoek</i>	<i>± 30 g</i>
<i>500 ml isotone sportdrank</i>	<i>± 30-35 g</i>
<i>1 energiereep</i>	<i>± 25-35 g</i>
<i>1 energiegel</i>	<i>± 20-25 g</i>

Tip van de diëtist

De laatste 24 uur voor de wedstrijd hoef je niet "gezond" te eten volgens de klassieke voedingsdriehoek. De focus ligt tijdelijk op voldoende koolhydraten en een goede verteerbaarheid. Een bord pasta met tomatensaus is de dag voor een wedstrijd vaak een betere keuze dan een grote salade met veel rauwe groenten en noten!



Met deze richtlijnen ben je goed voorbereid om je triatlon succesvol te voltooien. Pas de strategieën aan op jouw persoonlijke behoeften en de weersomstandigheden. Veel succes!

A. Heirman