

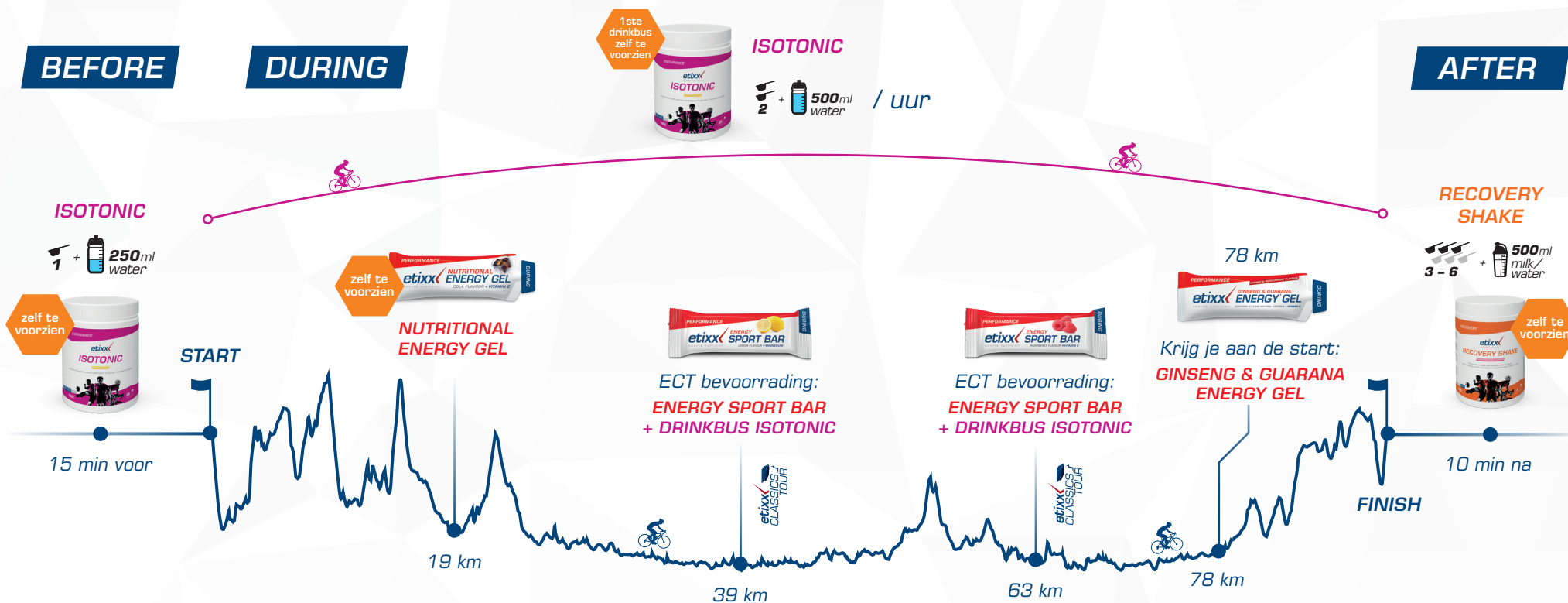
VOEDINGSSCHEMA: DANILITH NOKERE KOERSE CYCLO (95 KM)

405 hoogtemeters

BEFORE

DURING

AFTER



PREHYDRATE & PREFUEL:



Ontbijt:

- brood met confituur/honing.
- Optioneel: Carbo-gy als (warme) vruchtenthee



15 min vooraf: 250 ml Isotonic

HYDRATE & FUEL:



Voldoende drinken tijdens de inspanning:
125-150 ml om het kwartier



Neem 60 g* koolhydraten per uur
*kan worden opgedreven tot 70, 80 of 90 g/uur

REHYDRATE + REFUEL + RESTORE:



10 min na: 500 ml recovery shake

Rehydrateren (1,5 x je gewichtsverlies) om te compenseren voor de verloren elektrolyten en het verloren vocht (Isotonic/water)



2 - 3 uur achteraf: kies voor een herstellende maaltijd (bv. vis of vlees met pasta/rijst en groenten)