

# Training & Voeding bij TOUR du ALS

---



Rik van Trigt  
Cynthia Kluitmans

# Cynthia Kluitmans

- Sportdietist
- Leefstijlcoach bij
- Koninklijke Landmacht



# Rik van Trigt

- 1986-1997 Toptriatleet
- Een levenlang Trainer-Coach (Topsportcoach)
- Vanaf 2008 NTB Opleider/Leercoach
- Vanaf 2014 NTB Bondscoach LA Selectie

# Doel van training:

---

Het doel is de homeostase (het interne milieu) van het lichaam bewust te verstoren, waardoor deze fysiek en mentaal 'groeit'.

- 1x week trainen is eigenlijk niet trainen,
- 2x per week is onderhouden
- 3x per week is echt verbeteren!

Bouw dit bij voorkeur op aan de hand van trainingswetmatigheden en –principes.

# Supercompensatie:

---

Rust na inspanning is belangrijk om beter en sterker te worden.

Rust gunt het lichaam de tijd om te herstellen en vervolgens te 'groeien'.

De tijdsduur van deze rust is afhankelijk van:

- de intensiteit,
- het moment,
- de duur van de trainingsprikkel.

# Overload:

---

Tijdens de opbouw van trainingen is het handig om de volgende trainingswetmatigheid te hanteren:

- het aantal momenten per week uitbouwen,
- de duur van de training vergroten (niet meer dan 5 tot 10% per week in het weektotaal)
- de intensiteit van de training verhogen.

# Specificiteit:

---

Wil je beter worden met zwemmen, moet je gaan zwemmen.  
Wil je beter worden met fietsen, dan moet je kwalitatief goed trainen in het fietsen.

# Periodisering:

---

Het lichaam kan niet altijd 100% fysieke en mentale prestaties leveren.

Daarom is het noodzakelijk om trainingen in een bepaalde periode systematisch en methodisch opbouwend (of misschien wel afbouwend ) in te richten.

Voor atleten wordt doorgaans gewerkt middels het VATH-principe: Voorbereiden, Aanpassen, Toepassen en Herstel.

# Intensiteit

---

Zoladz Zone	HF Max (Maximale hartfrequentie) =	
Z5 (max.hf. - 10)		Intensieve interval
Z4 (max.hf. - 20)		Extensieve interval
Z3 (max.hf. - 30)		Intensieve duurtraining
Z2 (max.hf. - 40)		Extensieve duurtraining
Z1 (max.hf. - 50)		Hersteltraining



# Week 1-3 start

Weeknummer	1	2	3
training	subtot	training	subtot
Maandag Rust		Maandag Rust	Maandag Rust
Dinsdag		Dinsdag	Dinsdag
Woensdag		Woensdag	Woensdag
Donderdag		Donderdag	Donderdag
Vrijdag		Vrijdag	Vrijdag Z2
Zaterdag		Zaterdag	Zaterdag
Zondag		Zondag	Zondag
Z2 Lekker wennen	26	Z2 Spelen met fiets en wind	Z2 Zie week 2
<b>Weektotaal</b>	<b>26</b>	<b>Weektotaal</b>	<b>Weektotaal</b>
			15
			20
			35

# Week 19-21

Weeknummer	19	Weeknummer	20		Weeknummer	21
training	subtot	training	subtot	training	subtot	subtot
Maandag Rust		Maandag Rust		Maandag Rust		
Dinsdag		Dinsdag		Dinsdag		
Woensdag Z2	40	Woensdag Z2	35	Woensdag Z2	30	
Donderdag 3 x 10' Z4 P 5' Z1	30	Donderdag Rust/Yoga		Donderdag 4 x 10' Z4 P 5' Z1	30	
Vrijdag		Vrijdag		Vrijdag		
Zaterdag		Zaterdag Z1	30	Zaterdag		
Zondag Z2	70	Zondag Rust		Zondag Z2	50	
<b>Weektotaal</b>	<b>140</b>	<b>Weektotaal</b>	<b>65</b>	<b>Weektotaal</b>	<b>110</b>	



# Sportvoedingspiramide



# Voeding; 3 hoofdpijlers

---

- ***Timing (wanneer)***
- Kies het goede moment.
  
- ***Wat eet/drink je?***



Voed je lichaam met de passende voedingsmiddelen.

- ***Herstellen***
- Met juiste voeding/vocht en rust.

# Bij inspanning geef je extra aandacht aan:

---

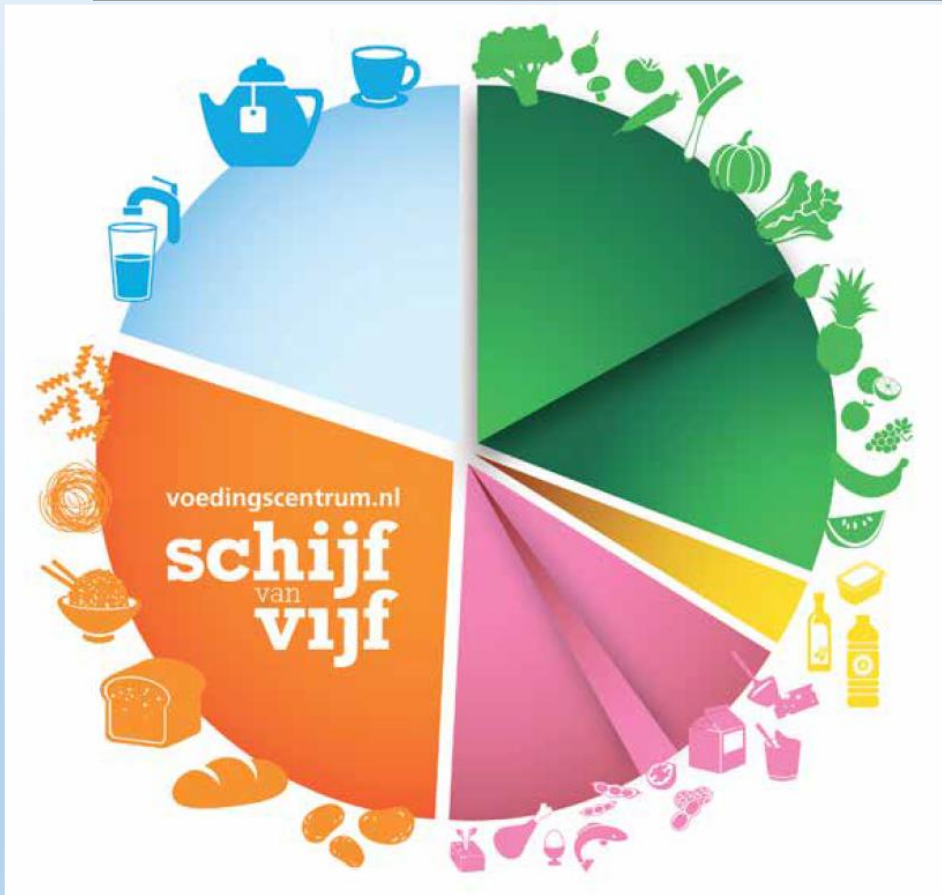
**KOOLHYDRATEN**

**EIWITTEN**

**VOCHT**

**TIMING**

# BASIS : Schijf van vijf



Vrouw  Man

33 Jaar

**Maak je eigen dagmenu met:**

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  6-8 bruine / volkoren boterhammen
-  4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen i
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees i
-  25 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  65 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht i

# Voor training/inspanning: KH, Vocht, Timing

- Gebruik een ontbijt/lunch die Koolhydraat-rijk (basisvoeding) en Vet-arm is. De hoeveelheid KH= 1- 1 ½ gr/kg lich.gewicht.
- 2 -3 uur voor fysiek inspanning laatste grote maaltijd (bv je lunch)
- Binnen ca 15 min. voor fysiek inspanning kleine versnapering (bv kleine banaan, evergreen, ontbijtkoek, drinkontbijt)
- Zorg dat je vochtbalans optimaal is en drink ca 15 min voor aanvang nog 250 ml water(of verdunde siroop limonade)
- Kies producten die je kent en vertrouwt

# Week 19-21 ter voorbereiding op Mt Ventoux

Weeknummer	19	Weeknummer	20		Weeknummer	21
training	subtot	training	subtot	training	subtot	subtot
Maandag Rust		Maandag Rust		Maandag Rust		
Dinsdag		Dinsdag		Dinsdag		
Woensdag Z2	40	Woensdag Z2	35	Woensdag Z2	30	
Donderdag 3 x 10' Z4 P 5' Z1	30	Donderdag Rust/Yoga		Donderdag 4 x 10' Z4 P 5' Z1	30	
Vrijdag		Vrijdag		Vrijdag		
Zaterdag		Zaterdag Z1	30	Zaterdag		
Zondag Z2	70	Zondag Rust		Zondag Z2	50	
<b>Weektotaal</b>	<b>140</b>	<b>Weektotaal</b>	<b>65</b>	<b>Weektotaal</b>	<b>110</b>	



# Praktisch :2-3 uur voor duurinspanning 150 min. Z2

Ontbijt voorbeeld Cynthia	KH	kCal	E	Vocht
Melk 300 ml	15	105	11	nvt
Brinta/haverhout 40 gr	26	139	3.5	
Suiker 1 theelepel	2	8	0	
Banaan 1 kleine	20	92	1	
Thee 500 ml	0	0	0	500 ml
<b>TOTAAL</b>	62 gr	344 gr	17 gr	500 ml
En%	72 En%			

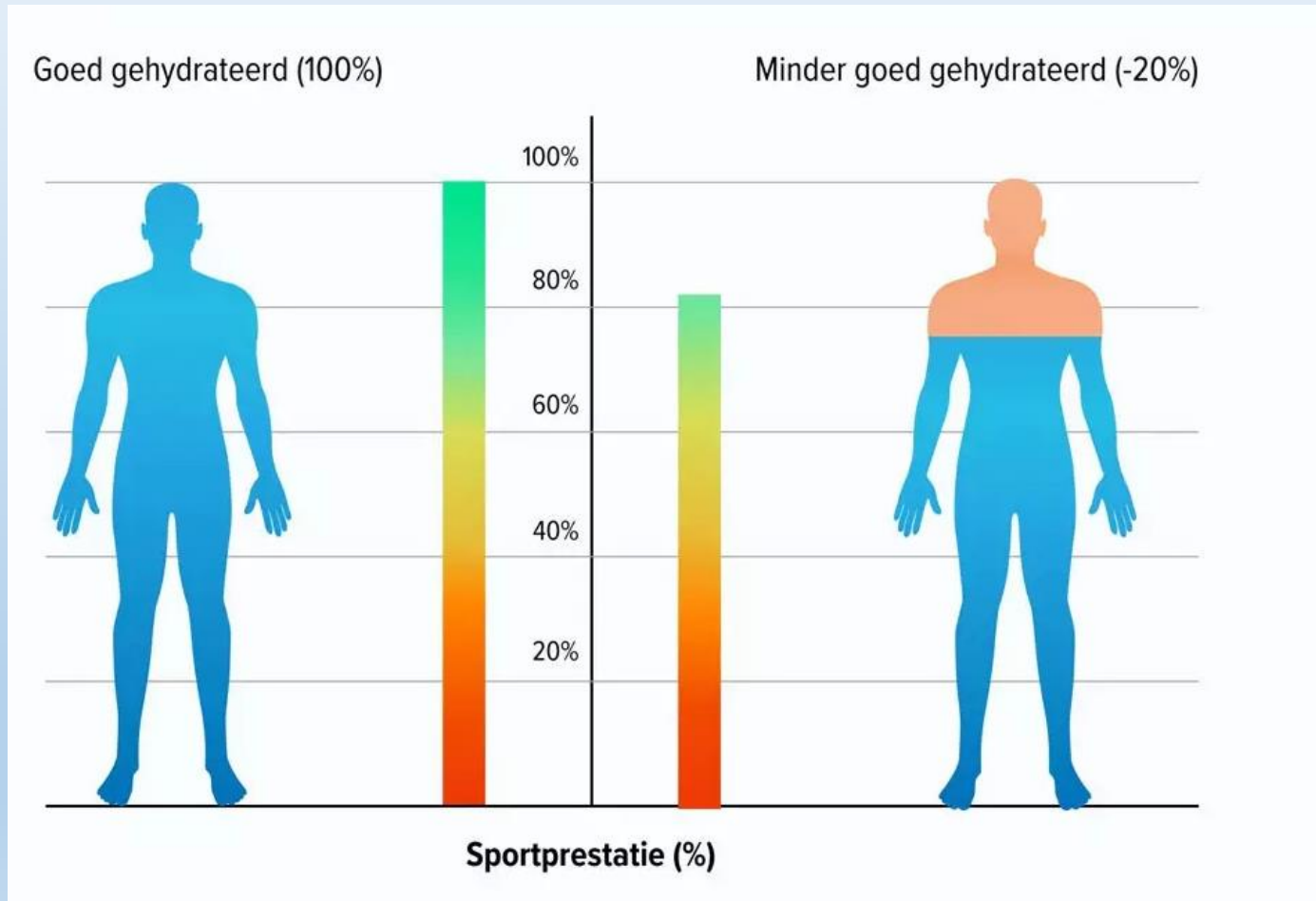
1-1 ½ Gr KH/kg lich gewicht (56kg)= ca 56- 84 gr KH.

# Tijdens fysieke inspanning; Vocht, KH, Timing

---

- Vocht aanvullen: elke 15-20 min ca 150-200 cc
- Water bij inspanningen tot 60/90 minuten
- Vul bij inspanning langer dan 90 min ook koolhydraten aan (mbv isotone sportdrank, gel, reep, sultana, winegums)

# Vocht= jezelf verzorgen en presteren



# Praktisch; Tijdens duurinspanning 150 min. Z2

	KH	kCal	E	Vocht
water	0	0		500 ml
Isotone sportdrank	60	240		750 ml
(8 gr/100ml)				
TOTAAL	60 gr	240 kCal	gr	1250 ml

Per uur vocht en 30-60 (max90) gr KH aanvullen mbv  
-500 ml water

-750 ml isotone sportdrank (= 60 gr KH)

Gelletje/reep/winegums/zoute drop (elke 50 minuten bij  
langere inspanning)

# Na fysieke inspanning; Eiwit, KH, Vocht

---

**Binnen 2 uur na de inspanning:**

2 sn volk brood met halvarine

1x gebakken ei met kaas

1x tomaat

1 ½ dl sap

2 ½ dl magere melk

1 banaan

5 dl thee



# Praktisch; na duurinspanning 150 min. Z2

Herstel lunch voorbeeld	KH	kCal	E	Vocht
Melk 250 ml	12	105	11	250 ml
Volkoren brood 2x	27	164	8	
Halvarine	0	38	0	
(Kaas 1x	0	75	4.5)	
Ei gebakken	0	110	7	
Tomaat	2	16	0	
Banaan	20	92	1	
Thee 500 ml	0	0	0	500 ml
Sinaasappelsap 150 ml	14	68	1	150
TOTAAL	62 gr	651 gr	31 gr	900 ml
En%	43 En%			

1-1 ½ Gr KH/kg lich gewicht (56kg) = ca 56- 84 gr KH  
0,5 gr E/kg lich gewicht (56 kg) = 28 gr gr E

# Hoeveelheid eiwit

---

Recreatiesporter:

1- 1.4 gr E/kg gezond lichaamsgewicht/dag

Topsporter:

Dagelijks, langdurig zware/kracht inspanning/training

1.5- 2 gr E/kg gezond lichaamsgewicht/dag

**Normaal:** 0,8 gr E (man) of 0,7 gr E (vrouw) per kg gezond  
lichaamsgewicht/dag

Gemiddeld bevat basisvoeding voldoende eiwitten

# Praktisch: eiwit-rijker maken van je basisvoeding

---

- Kies producten waar meer eiwit in zit zoals magere kwark/skyr (en voeg een extra schep huttenkase/cottagechees toe)
- Kies als broodbeleg vleeswaren, 30+ kaas, ei, humus, pindakaas
- Kies regelmatig vis op brood (tonijn, makreel, haring, sardientje)
- Magere zuivel- en vleesproducten bevatten meer eiwit
- Voeg peulvruchten in combi met granen toe aan een salade



# Tips voor D-Day

---

- Eet de laatste 2-3 dagen voor de TOUR extra koolhydraten.
- Gebruik de avond voor de beklimming een rijst-/pastagerecht om je spieren optimaal te vullen.
- Gebruik een ontbijt als gewend met extra koolhydraten.
- Zorg dat je vocht vooraf goed aangevuld is.
- Blijf tijdens de beklimming je vocht goed aanvullen met isotone sportdrink
- Gebruik per uur fietsen naast isotone sportdrink ook een gel/reep

# Voeding op 8 juni 2023

**Ontbijt:** Brinta 'combi' , thee

**Tussendoor vooraf:** mueslibolletje, reep,  
Sultana, winegums, banaan

**De berg op:** isotone sportdrink,  
winegums/sultana/ sportreep

**Naderhand:** isotone sportdrink, brood, banaan, sultana



# SUCCES ALLEMAAL!

