



DE LAATSTE DAGEN VOOR JE RACE

Voeding, rust en raceochtend · Endurance Athlete Coaching

De laatste dagen win je weinig, maar je kunt wel veel verliezen. Het werk is gedaan. Nu gaat het om fris aan de start staan met een volle tank.

3 TOT 2 DAGEN VOOR DE RACE

- Train kort en licht volgens je schema. Een paar korte versnellingen houden je scherp.
- Eet meer koolhydraten dan normaal: pasta, rijst, aardappelen, brood, havermout. Vul je energievoorraad aan.
- Drink verspreid over de dag. Je urine hoort lichtgeel te zijn.
- Slaap goed. De nacht vóór de nacht voor je race telt zwaar mee.

MIJN FAVORIETE CARBLOAD-MAALTIJD

Tagliatelle met kip en tomatensaus. Eenvoudig, niet te vet en rijk aan koolhydraten. Dit eet ik zelf het liefst in de dagen voor een race.

Ingrediënten (2 personen)

- 300 tot 400 g verse tagliatelle
- 300 g kipfilet
- 500 g passata
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- Italiaanse kruiden
- Klein scheutje olijfolie
- Parmezaan (optioneel)

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook kort.
2. Voeg de kip toe en bak gaar.
3. Schenk de passata erbij en voeg de kruiden toe.
4. Kook de tagliatelle 2 tot 3 minuten.
5. Meng alles door elkaar.

1 DAG VOOR DE RACE

- Kort losbewegen, verder rust.
- Eet licht verteerbaar: minder vezels, vet en sterk gekruid eten. Kies wat je kent.
- Eet je laatste grote maaltijd op tijd in de avond.
- Leg je spullen klaar met de paklijst.
- Lees de racebriefing nog een keer.

RACEOCHTEND

- Ontbijt ongeveer 3 uur voor de start, met iets wat je in training al hebt getest. Bijvoorbeeld wit brood met jam, havermout of een banaan.
- Drink rustig en blijf bij water en sportdrink.
- Kom op tijd. Stress over parkeren of de wisselzone kost energie.
- Doe een korte warming-up.

TIJDENS DE RACE

- Begin rustig. De eerste kilometers voelen altijd makkelijk.
- Neem je voeding op vaste momenten, ook als je nog geen honger hebt. Wacht niet tot je leeg bent.
- Houd je aan je plan, niet aan de mensen om je heen.

BELANGRIJK

Dit zijn algemene tips. Iedereen is anders: test alles in training en niets nieuws op raceday. Heb je een medische aandoening of speciale voedingsbehoefte, overleg dan met een arts of diëtist.

Wil je een persoonlijk raceplan met pacing en voeding? Dat zit in de pakketten Advanced en Elite. Kijk op enduranceathletecoaching.nl.

Endurance Athlete Coaching · Tjaarlingmermeer 40, 1705 CH Heerhugowaard · KvK 92401295 · btw NL004951239B43 · enduranceathletecoaching@gmail.com · enduranceathletecoaching.nl