



Nutriatleet

VOEDING RONDOM TRAININGEN



VOEDING RONDOM TRIATHLONTRAINING

INHOUD

01

DE TRAININGEN

07

KOOLHYDRATEN

15

EIWITTEN

24

VETTEN

28

VOCHT

34

RUSTDAG

38

BRONNEN



COLOFON

MARIE-JOSÉ TORENVLIET-SCHOOP



Sportdiëtist Marie-José Torenvliet richtte in 2005 haar eigen praktijk NutriFit op in Schiedam. Ze is expert in veilig vasten, sportvoeding voor duursporters en de 15 soorten honger. Over dit laatste onderwerp schreef ze in 2017 het boek (H)erken je Honger! Haar interesse voor voeding ontstond al op haar 10e tijdens het wedstrijdzwemmen. Ook nu is Marie-José graag sportief in beweging met de triathlon, open water zwemmen, wandelen veel en geeft graag yogales. Door deze ervaringen in de sport kan ze jou een optimaal sportvoedingsadvies geven bij de voorbereiding op een triathlon.

MARIJN DE WIT



Marijn de Wit loopt sinds september 2021 met veel plezier en enthousiasme stage bij Marie-José. Hij is zelf ook actief in de sport. Hij heeft zich gespecialiseerd in de onderdelen hoogspringen en hordelopen, wat hij op Nederlands niveau beoefend. Hij startte in 2020 de HBO opleiding Voeding & Diëtetiek in Den Haag en schreef onder supervisie van Marie-José deze folder.

DE TRAININGEN

Trainingen voor verschillende triathlons

In de voorloper van deze folder bleek dat de duur van de voorbereidingsperiode en de omvang van de trainingsarbeid per triathlonafstand verschillend zijn (1). Hieronder staan ze nogmaals opgesomd. Hieruit kun je opmaken dat de intensiteit en aanlooperperiode bij trainingen voor de kortere ten opzichte van de langere triathlons erg van elkaar verschillen.

Naarmate de triathlon langer wordt neemt de intensiteit en voorbereidingsperiode toe. Om ervoor te zorgen dat je optimaal bent voorbereid op de triathlon die jij wilt afleggen, doorloop je een aantal stappen (2).

	Achtste triathlon		Minimaal 4 sessies per week		5 - 6 uur training per week gedurende 8 weken
	Kwart triathlon		Minimaal 6 sessies per week		6 - 8 uur training per week gedurende 12 weken
	Halve triathlon		Minimaal 6 sessies per week		10 - 12 uur training per week gedurende 20 weken
	Hele triathlon		Minimaal 6 dagen per week		14 - 16 uur training per week gedurende 24 weken

1 De atleet zelf

Als eerste hangt het van jou als triatleet zelf af hoeveel, hoe lang en hoever je van tevoren moet beginnen met trainen voor een triathlon. Stel jezelf daarom eerst de volgende vragen voordat je begint:

1. Hoe getraind ben ik?
2. Heb ik ervaring met zwemmen, fietsen en lopen?
3. Wat is mijn doel? Wil ik de finish halen of wil ik binnen een bepaalde tijd finishen?
4. Hoeveel tijd heb ik in de week voor mijn trainingen?

De antwoorden op deze vragen geven helderheid om bij stap 2 een beslissing te maken met welke triathlonafstand jij wilt beginnen.

2 Kies een afstand

Vervolgens is het belangrijk om vooraf te bepalen welke afstand je wilt doen. Wanneer je nog geen of weinig ervaring hebt is het aan te raden om te beginnen met een achtste triathlon. Zo ervaar je hoe het is om drie duursporten achter elkaar te doen.

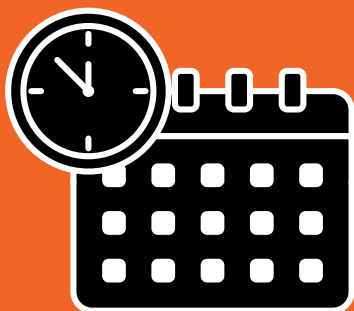
Dit kun je dan later uitbreiden naar langere afstanden. Heb je al meer ervaring of een goede basisconditie? Dan kun je ervoor kiezen om bijvoorbeeld met een kwart triathlon te beginnen. Zoek vervolgens een triathlonwedstrijd uit waar je aan deel zou willen nemen. Schrijf je alvast in zodat je een datum hebt om naartoe te werken. Dit is ook belangrijk voor stap 3.

3

Maak een planning

Nu je de triathlon in je agenda hebt staan, kan er een planning voor je trainingen worden gemaakt. Kijk allereerst hoeveel weken je hebt om je op de triathlon voor te bereiden. Daarna bepaal je op welke dagen van de week je welke training wilt gaan doen. Lange duurtrainingen kun je bijvoorbeeld beter in het weekend plannen. En misschien kun je voor bepaalde trainingen aanhaken bij bestaande groepjes of een vereniging.

Voor alle onderdelen zijn er ook verschillende soorten trainingen: duur-, tempo-, interval- en hersteltrainingen. De fiets- en looptrainingen zullen over het algemeen meer tijd in beslag nemen dan de zwemtrainingen. Het zwemonderdeel omvat dan ook maar 10% van de triathlonduur. Reserveer de laatste weken voor de wedstrijd ook tijd om koppeltraining te beoefenen. Hierbij train je bewust twee of meer sporten op dezelfde dag, al dan niet met de snelle overgangen ertussen. Ook één of twee krachttrainingen toevoegen is belangrijk om blessures te voorkomen. Heb je wat minder ervaring in het trainen met een planning, dan kun je professionele hulp zoeken bij het opstellen van een trainingsschema.



4 Trainingsschema

Een voorbeeld van een gemiddelde trainingsweek kan er als volgt uitzien (3):

- Maandag: zwemmen
- Dinsdag: fietsen (interval)
- Woensdag: kracht/core
- Donderdag: hardlopen (interval)
- Vrijdag: rustdag/coretraining
- Zaterdag: zwemmen en
hardlopen (duurloop)
- Zondag: fietsen (duur)
en hardlopen (rustige
duurloop)

Dit schema is gebaseerd op iemand die een kwart/halve triathlon wil gaan afleggen. Het ligt er natuurlijk aan welke triathlon jij wil doen en hoe je weekindeling eruitziet. Misschien komt een rustdag voor jou op de donderdag beter uit. Zorg er in je schema voor dat de duur, afstand en intensiteit van de trainingen per week toenemen.

In het begin zijn de afstanden meestal nog relatief kort, omdat je lichaam moet wennen aan het vele trainen. De voorlaatste weken van het schema bevatten de langste en zwaarste trainingen. In de week voor de wedstrijd bouw je juist weer meer rust in en focus je extra goed op je voeding.

Ook is het van belang om tussentijds voldoende rustdagen tussen te voegen zodat je lichaam de impact van de vele trainingsuren kan opvangen, waardoor je uiteindelijk sterker en sneller wordt. Het allerbelangrijkste is dat je naar je lichaam blijft luisteren. Af en toe een extra rustdag kan soms meer opleveren dan met pijn door te trainen waardoor je overtraind of geblesseerd kan raken.



Voeding per training verschillend

De trainingsduur en -intensiteit voor de verschillende triatlons lopen dus sterk uiteen. Dit betekent ook dat je voeding voor, tijdens en na een training mee verandert. Met name de hoeveelheid aan energie en macrovoedingsstoffen zijn anders. Als je even een korte afstand gaat fietsen of hardlopen, heb je niet zoveel nodig als bij een lange en intensieve koppeltraining. Toch zijn er aandachtspunten in de voeding van elke triatleet en type training die overeenkomen.

Of je nu 4 uur per week traint voor je eerste achtste triathlon of 20 uur voor je snelste tijd op de Iron Man, iedereen heeft behoefte aan gewone, gezonde en gevarieerde voeding. Voldoende groenten en fruit, vlees, vis en peulvruchten, noten, zuivel en volkoren graanproducten zijn essentieel. Deze basisvoeding voorzien je van alle voedingsstoffen die je nodig hebt (4).

VOORAF



Om voldoende energie te nuttigen zonder last te krijgen van maag- en darmklachten, eet je het liefst twee tot drie uur voor de training je laatste volledige maaltijd. Deze maaltijd bestaat veelal uit koolhydraten en minder eiwitten, vetten of voedingsvezels. Zeker als er intensieve (hardloop)training op de planning staat, is het verstandig twee uur te wachten alvorens je start met de training. In het laatste kwartier voor een training kun je eventueel nog een kleine snack nemen met weinig vezels en vet. Een bakje vruchtenyoghurt, een rijpe banaan of een handje rozijnen zorgen voor de snelle energie, zonder het nadelige effect van een vol gevoel, buikkramp of een (te) snelle ontlasting.

TIJDENS



Als je training korter dan een uur duurt, is het niet nodig om energie aan te vullen tijdens de training. Maar voor trainingen die één tot twee uur of zelfs langer duren, is het wel verstandig om extra energie in de vorm van koolhydraten in te nemen. Ook de timing van de koolhydraatname tijdens de training is van grote invloed op je prestaties tijdens de training. Tijdens het zwemmen is het lastiger om te eten, maar een bidon met drinken op de rand van het zwembad is wel een goed plan. Ook het gebruik van vast of vloeibaar voedsel maakt uit. Vast voedsel wordt moeilijker door het lichaam opgenomen, kost daarnaast energie om te verteren en het kauwen op voedsel tijdens een intensieve inspanning is niet eenvoudig. Zo kunnen maag- en darmproblemen makkelijker ontstaan.