



## 2 - 3 DAGEN VÓÓR DE WEDSTRIJD

700gr tot 800gr koolhydraten  
min. 2 liter vocht

- ▶ Een bron van koolhydraten bij elke maaltijd.
- ▶ 3 snacks met hoog koolhydraat gehalte toevoegen aan je voedingsplan (bv. **WCUP SPORTS CAKE**).
- ▶ Hydrateer met de **WCUP ELECTROLYTE TABS** of **WCUP SPORTS DRINK** of **WCUP LONG DISTANCE SPORTS DRINK** (voegt zowel koolhydraten, als elektrolyten toe).



## 3 - 4 UUR VÓÓR DE WEDSTRIJD

200gr tot 300gr koolhydraten  
500 - 750ml vocht

- ▶ Hou het op voeding dat je gewend bent.
- ▶ Consumeer (vezelarm) hoog koolhydraat voedsel.
- ▶ Hydrateer met de **WCUP SPORTS DRINK** of **WCUP LONG DISTANCE SPORTS DRINK**.



## 60 - 15 MINUTEN VÓÓR DE WEDSTRIJD

500ml vocht

- ▶ Drink **WCUP LONG DISTANCE SPORTS DRINK** of **WCUP SPORTS DRINK** of **WCUP ORS DRINK**.
- ▶ Als je honger hebt, aanvullen met **WCUP ENERGY BAR** repen.



## NA DE WEDSTRIJD

Een recovery shake

- ▶ Consumeer binnen de eerste 30 minuten na de wedstrijd een **WCUP RECOVERY DRINK**.
- ▶ Optimale ratio koolhydraten - eiwitten met extra toevoeging van BCAA's zorgen voor herstel na duursport.



## TIJDENS DE WEDSTRIJD

30gr koolhydraten elk uur

- ▶ Drink **WCUP SPORTS DRINK** of **WCUP LONG DISTANCE SPORTS DRINK** (voorziet van energie, elektrolyten en vocht)
- ▶ Eet **WCUP ENERGY BAR** repen tijdens minder intensieve stukken van de race.
- ▶ Gebruik **WCUP ENERGIEGELS** tijdens de intensievere gedeeltes.



# TANKEN VOOR EEN HALVE MARATHON

*Dit voedingsschema is gebaseerd op een 1,5-2u durende wedstrijd*



YOUR  
DRIVE  
TO WIN

SPORTS  
NUTRITION  
[www.wcup.eu](http://www.wcup.eu)



ER ZIJN MEERDERE MANIEREN OM TE TANKEN VOOR EEN WEDSTRIJD.  
DIT IS SLECHTS 1 VOORBEELD. CONTACTEER ONS VOOR BIJKOMENDE VRAGEN.

**WCUP Sports Nutrition**

Bosveld 20  
B-9200 Dendermonde  
+32 52 51 80 89  
[info@wcup.eu](mailto:info@wcup.eu)  
[www.wcup.eu](http://www.wcup.eu)

**Train je maag!**

Probeer nooit je voedingsplan voor de eerste maal uit tijdens een race!  
Kies in de laatste weken vóór de wedstrijd één langere trainingssessie per week  
en oefen jouw voedingsplan om zeker te zijn dat je maag hieraan gewoon is op de wedstrijddag.



Bezoek [www.wcup.eu](http://www.wcup.eu) voor meer  
info over ons assortiment en  
nieuwste producten, alsook  
een lijst van de WCUP  
verdelers.