

Marathon Protocol.

2 dagen vooraf bidon carboloader
1 dag vooraf 2 x bidon carboloader

5:00-6:00 uur Opstaan

2 x koffie drinken.

3 witte broodjes met jam eten + sinaasappelsap.

6.30 uur Bidon met carboloader verspreid over 15 minuten opdrinken.
7.45 uur Banaan eten
8.30 uur Richting start lopen, drinken
8.55 uur omkleden / drinken
9.15 uur gelletje + nog wat drinken
9.30 uur naar startvak / drinken
9.45 uur Start

1 & 2 dagen voorafgaand aan de marathon:

2 bidons 750 ml carbo loader; over de dag verspreid opdrinken

Ontbijt op de wedstrijddag (2 – 3 uur voorafgaand aan de marathon):

- ontbijt niet met bruin, maar met witbrood. Witbrood wordt sneller omgezet naar energie
- kies voor een koolhydraatrijke voeding: zoetheid als stroop, honing en jam
- kies je voor een bord yoghurt met cruesli: liever meer cruesli en weinig yoghurt
- wees matig met vet (boter, worstjes)
- liever thee dan koffie. Koffie onttrekt vocht uit het lichaam. Neem gerust een klontje suiker in de thee
- drink 1 bidon 500 ml – Carbo loader. Opdrinken verdeeld over 20 minuten

1 uur voor de wedstrijd:

- eventueel 1 bidon – 250 – 500 ml met isotone sportdrink
- trek? Neem een goede energie reep