

Dagboek van de triatleet

Dagboek van de triatleet

Scharon Dehuysse

Schrijver: Scharon Dehuysser

Coverontwerp: Scharon Dehuysser

© Scharon Dehuysser

Dagboek van de Triatleet

Dit dagboek vormt het derde deel binnen de *Triatlon Trainingsbijbel* en is een onmisbare schakel voor elke triatleet die zijn of haar ontwikkeling serieus wil opvolgen. Waar de eerdere delen vooral inzicht geven in training, techniek en structuur, gaat dit deel een stap verder: het brengt alles samen in de praktijk.

Het *Dagboek van de Triatleet* is ontworpen als een persoonlijk houvast doorheen je volledige traject. Het biedt je de mogelijkheid om je dagelijkse trainingen nauwkeurig bij te houden, je progressie zichtbaar te maken en beter te begrijpen hoe je lichaam reageert op belasting, herstel en voeding. Door consequent te noteren wat je doet en hoe je je voelt, creëer je een waardevolle databron die verder gaat dan gevoel alleen.

Het nut van een triatleet dagboek is groot. Het helpt je niet alleen om vooruitgang te meten, maar ook om patronen te herkennen: wanneer presteer je het best, waar zit vermoeidheid op de loer, en hoe beïnvloeden slaap en voeding je prestaties? Het maakt van training geen losse opeenvolging van sessies, maar een doordacht proces waarin elke stap bijdraagt aan groei en prestatieverbetering.

Dit dagboek is dus meer dan papier en invulvelden. Het is een spiegel van je inzet, je discipline en je evolutie als atleet. Een stille coach die met je meegroeit, training na training, dag na dag.

Hoe gebruik je dit trainingsdagboek?

Een trainingsdagboek is veel meer dan een plaats waar je afstanden, tijden en trainingen noteert. Het is een persoonlijk instrument waarmee je jouw ontwikkeling als triatleet systematisch kunt opvolgen. Door dagelijks informatie te registreren over training, herstel, voeding, slaap en algemene gezondheid ontstaat een volledig beeld van de factoren die jouw prestaties beïnvloeden. Dit maakt het mogelijk om niet alleen terug te kijken naar wat je hebt gedaan, maar ook om beter te begrijpen waarom bepaalde trainingen succesvol waren en andere minder goed verliepen.

Veel triatleten herinneren zich na enkele weken nog welke wedstrijden ze hebben afgewerkt of welke lange trainingen ze hebben gedaan, maar vergeten vaak belangrijke details zoals vermoeidheid, slaapttekort, voedingsproblemen of beginnende fysieke klachten. Net die informatie maakt vaak het verschil tussen een succesvolle trainingsperiode en een periode waarin progressie uitblijft. Door dagelijks enkele minuten te investeren in het invullen van dit dagboek bouw je geleidelijk aan een waardevolle databank op over jezelf als atleet.

Het doel van dit trainingsdagboek is niet om perfecte trainingen na te streven. Integendeel, het helpt je om inzicht te krijgen in de werkelijkheid van je trainingsproces. Sommige dagen verlopen uitstekend, andere dagen minder. Beide zijn waardevol wanneer je er lessen uit kunt trekken. Het logboek helpt je om patronen te herkennen, tijdig overbelasting op te merken en bewuster keuzes te maken in je training.

De trainingsplanning

Elke trainingsdag begint met een duidelijke planning. Door vooraf te bepalen wat je wilt bereiken met een training geef je richting aan je inspanningen. Een training zonder doel is vaak minder effectief dan een training met een specifieke focus.

Probeer daarom telkens te noteren:

- Welke discipline je gaat trainen.
- Het type training.
- Het doel van de training.
- De gewenste duur of afstand.
- De geplande intensiteit.
- Eventuele technische aandachtspunten.

Een voorbeeld van een duidelijke trainingsdoelstelling is:

"90 minuten duurfietsen in hartslagzone 2 met focus op een constante trapfrequentie tussen 85 en 90 omwentelingen per minuut."

Door het trainingsdoel vooraf te definiëren kun je achteraf ook veel gemakkelijker beoordelen of de sessie geslaagd was.

De werkelijke uitvoering

Na de training noteer je wat er daadwerkelijk gebeurd is. Dit is één van de belangrijkste onderdelen van het logboek.

In de praktijk verloopt een training immers niet altijd zoals gepland. Misschien voelde je je sterker dan verwacht en kon je extra kilometers afwerken. Misschien was je vermoeid door een drukke werkdag en moest je de training inkorten. Misschien waren de weersomstandigheden anders dan voorzien.

Door het verschil tussen planning en uitvoering te registreren krijg je inzicht in hoe je lichaam reageert op trainingsbelasting en externe omstandigheden.

Wees hierbij eerlijk tegenover jezelf. Het logboek is geen examen en er zijn geen goede of slechte antwoorden. Hoe nauwkeuriger je registreert, hoe waardevoller de informatie later wordt.

Het belang van herstel

Training zorgt niet voor verbetering. Herstel zorgt voor verbetering.

Tijdens een training belast je het lichaam. Tijdens de herstelperiode past het lichaam zich aan deze belasting aan en wordt het sterker. Daarom is het opvolgen van herstel minstens even belangrijk als het registreren van trainingen.

In dit dagboek noteer je dagelijks:

- Vermoeidheid
- Spierpijn
- Stressniveau
- Algemene fysieke toestand
- Eventuele klachten of pijntjes

Wanneer deze waarden gedurende meerdere dagen oplopen, kan dit een eerste signaal zijn van overbelasting of onvoldoende recuperatie.

Door dergelijke patronen tijdig te herkennen kun je blessures voorkomen en trainingsschema's beter aanpassen aan je werkelijke belastbaarheid.

Slaap als prestatiefactor

Slaap is één van de meest onderschatte onderdelen van sportprestaties.

Tijdens de slaap vinden tal van herstelprocessen plaats. Spierherstel, hormonale regulatie, immuunfunctie en mentale recuperatie zijn allemaal afhankelijk van voldoende kwalitatieve slaap.

Noteer daarom niet alleen hoeveel uren je hebt geslapen, maar ook hoe je de kwaliteit van die slaap hebt ervaren.

Na verloop van tijd zul je vaak merken dat slechte trainingen regelmatig samenhangen met periodes van verminderde slaapkwaliteit.

Voor veel triatleten blijkt slaap uiteindelijk een grotere prestatiebepaler te zijn dan een extra trainingssessie.

Voeding en hydratatie

Goede voeding ondersteunt training, herstel en prestaties.

Door dagelijks te registreren wat je hebt gegeten voor, tijdens en na trainingen krijg je inzicht in welke voedingsstrategieën voor jou het beste werken.

Let hierbij niet alleen op wat je eet, maar ook op wanneer je eet.

Belangrijke vragen zijn onder andere:

- Had ik voldoende energie tijdens de training?
- Kreeg ik last van maag- of darmproblemen?
- Was mijn herstelmaaltijd voldoende?
- Heb ik voldoende gedronken?

Deze informatie is bijzonder waardevol wanneer je je voorbereidt op langere wedstrijden zoals een halve of volledige triatlon.

Technische ontwikkeling

Triatlon draait niet uitsluitend om conditie. Techniek speelt in alle disciplines een cruciale rol.

Een kleine technische verbetering in het zwemmen kan tientallen seconden winst opleveren zonder extra fysieke inspanning. Hetzelfde geldt voor een efficiëntere loopstijl of een betere fietspositie.

Gebruik daarom het onderdeel "Technische observaties" om dagelijks aandachtspunten te noteren.

Voorbeelden:

Zwemmen:

"Hoge elleboog tijdens de catch beter kunnen aanhouden."

Fietsen:

"Trapbeweging voelde vloeiender bij hogere cadans."

Lopen:

"Meer aandacht voor korte paslengte tijdens vermoeidheid."

Deze kleine notities vormen op termijn een waardevolle verzameling van leerpunten.

De dagelijkse evaluatie

Aan het einde van elke trainingsdag neem je enkele minuten om stil te staan bij de voorbije dag.

Vraag jezelf af:

Wat ging goed?

Wat kon beter?

Wat heb ik vandaag geleerd?

Het beantwoorden van deze drie eenvoudige vragen helpt om bewuster te trainen en versnelt het leerproces.

Na enkele maanden zal je merken dat je niet alleen fysiek sterker bent geworden, maar ook een betere kennis hebt ontwikkeld van je eigen lichaam en prestaties.

Van dagboek naar persoonlijk naslagwerk

Wanneer je dit logboek consequent gebruikt, ontstaat er na verloop van tijd veel meer dan een verzameling trainingsnotities.

Je bouwt een persoonlijk referentiewerk op waarin je kunt terugvinden:

- Welke trainingsvormen voor jou werken.
- Hoeveel herstel je nodig hebt.
- Welke voedingsstrategieën succesvol zijn.
- Welke fouten je best vermijdt.
- Hoe je lichaam reageert op verschillende trainingsblokken.
- Welke aanpak leidde tot je beste prestaties.

Dit maakt het logboek niet alleen een hulpmiddel voor vandaag, maar ook een waardevolle gids voor toekomstige seizoenen.

Gebruik het daarom consequent, wees eerlijk in je registraties en zie elke ingevulde pagina als een extra stap in jouw ontwikkeling als triatleet. Een goed trainingsdagboek vertelt niet alleen wat je hebt gedaan, maar toont ook hoe je bent gegroeid als atleet.

Trainingsdagboek :

Dag overzichten

DATUM:

.....

MAAND:

.....

WEEK:

.....

1. TRAININGSPLANNING VAN DE DAG

Hoofd Training(en)

Discipline 1

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 2 (indien van toepassing)

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 3 (brick training indien van toepassing)

Type training:

.....

Overgang (T1/T2) focus:

.....

Structuur:

- Fiets:

.....

- Loop:

.....

Afstand / duur:

.....

Doel:

.....

2. KRACHT- & CORETRAINING (indien gepland)

Doel:

.....

Sets / herhalingen:

.....

Oefeningen:

Rusttijden:

.....

- Oefening 1:

.....

- Oefening 2:

.....

- Oefening 3:

.....

- Oefening 4:

.....

Focuspunten uitvoering:

.....

.....

3. MOBILITEIT & STRETCHING

Voor training:

.....

Specifieke zones:

- ☐ Heupen
- ☐ Hamstrings
- ☐ Kuiten
- ☐ Schouders
- ☐ Onderrug

Notities:

.....

4. VOEDING & HYDRATATIE

Voor training

Wat en wanneer gegeten:

.....

Doel (energie / glycogeen / herstel):

.....

Na training

Herstelmaaltijd:

.....

Eiwitten / koolhydraten focus:

.....

Hersteltijd tot volgende maaltijd:

.....

Na training:

.....

Tijdens training

Voeding (gels / dranken / snacks):

.....

Hydratatie hoeveelheid:

.....

5. HERSTELREGISTRATIE

Lichamelijke status

Vermoeidheid (1–10):
Spierbelasting (1–10):
Stressniveau (1–10):

Herstelinterventies

☐ Foam rolling ☐ Massage ☐ Actief herstel
☐ Stretching ☐ Sauna ☐ Rust

Uitvoering details:
.....

6. SLAAPREGISTRATIE (VORIGE NACHT)

Uren slaap:
Wakker worden (energieniveau 1–10):

Slaapkwaliteit (1–10):
.....

Opmerkingen:
.....

7. TRAININGSUITVOERING (WERKELIJK)

Wat is effectief uitgevoerd?

Discipline(s):
Intensiteit werkelijk:

Afstand / duur werkelijk:
Afwijkingen t.o.v. planning:

Reden afwijking:
.....

8. TECHNISCHE OBSERVATIES

Zwemmen:

.....

Fietsen:

.....

Lopen:

.....

Overgangen:

.....

9. PRESTATIE-ANALYSE VAN DE DAG

Wat ging goed:

.....

.....

.....

.....

Wat ging minder goed:

.....

.....

.....

.....

Belangrijkste leerpunt:

.....

.....

.....

.....

10. DAGELIJKSE SCORE

Training uitgevoerd zoals gepland:

- ☐ Ja volledig
- ☐ Gedeeltelijk
- ☐ Nee

Herstelstatus:

- ☐ Goed
- ☐ Matig
- ☐ Slecht

Algemene dagscore (1-10):

.....

11. VOORBEREIDING VOLGENDE DAG

Aanpassingen nodig:

.....

Extra herstel nodig:

.....

Focus volgende training:

.....

DATUM:

.....

MAAND:

.....

WEEK:

.....

1. TRAININGSPLANNING VAN DE DAG

Hoofd Training(en)

Discipline 1

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 2 (indien van toepassing)

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 3 (brick training indien van toepassing)

Type training:

.....

Overgang (T1/T2) focus:

.....

Structuur:

- Fiets:

.....

- Loop:

.....

Afstand / duur:

.....

Doel:

.....

2. KRACHT- & CORETRAINING (indien gepland)

Doel:

.....

Sets / herhalingen:

.....

Oefeningen:

Rusttijden:

.....

- Oefening 1:

.....

- Oefening 2:

.....

- Oefening 3:

.....

- Oefening 4:

.....

Focuspunten uitvoering:

.....

.....

3. MOBILITEIT & STRETCHING

Voor training:

.....

Specifieke zones:

- ☐ Heupen
- ☐ Hamstrings
- ☐ Kuiten
- ☐ Schouders
- ☐ Onderrug

Notities:

.....

4. VOEDING & HYDRATATIE

Voor training

Wat en wanneer gegeten:

.....

Doel (energie / glycogeen / herstel):

.....

Na training

Herstelmaaltijd:

.....

Eiwitten / koolhydraten focus:

.....

Hersteltijd tot volgende maaltijd:

.....

Na training:

.....

Tijdens training

Voeding (gels / dranken / snacks):

.....

Hydratatie hoeveelheid:

.....

5. HERSTELREGISTRATIE

Lichamelijke status

Vermoeidheid (1–10):
Spierbelasting (1–10):
Stressniveau (1–10):

Herstelinterventies

☐ Foam rolling ☐ Massage ☐ Actief herstel
☐ Stretching ☐ Sauna ☐ Rust

Uitvoering details:
.....

6. SLAAPREGISTRATIE (VORIGE NACHT)

Uren slaap:
Wakker worden (energieniveau 1–10):

Slaapkwaliteit (1–10):
.....

Opmerkingen:
.....

7. TRAININGSUITVOERING (WERKELIJK)

Wat is effectief uitgevoerd?

Discipline(s):
Intensiteit werkelijk:

Afstand / duur werkelijk:
Afwijkingen t.o.v. planning:

Reden afwijking:
.....

8. TECHNISCHE OBSERVATIES

Zwemmen:

.....

Fietsen:

.....

Lopen:

.....

Overgangen:

.....

9. PRESTATIE-ANALYSE VAN DE DAG

Wat ging goed:

.....

.....

.....

.....

Wat ging minder goed:

.....

.....

.....

.....

Belangrijkste leerpunt:

.....

.....

.....

.....

10. DAGELIJKSE SCORE

Training uitgevoerd zoals gepland:

- ☐ Ja volledig
- ☐ Gedeeltelijk
- ☐ Nee

Herstelstatus:

- ☐ Goed
- ☐ Matig
- ☐ Slecht

Algemene dagscore (1-10):

.....

11. VOORBEREIDING VOLGENDE DAG

Aanpassingen nodig:

.....

Extra herstel nodig:

.....

Focus volgende training:

.....

DATUM:

.....

MAAND:

.....

WEEK:

.....

1. TRAININGSPLANNING VAN DE DAG

Hoofd Training(en)

Discipline 1

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 2 (indien van toepassing)

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 3 (brick training indien van toepassing)

Type training:

.....

Overgang (T1/T2) focus:

.....

Structuur:

- Fiets:

.....

- Loop:

.....

Afstand / duur:

.....

Doel:

.....

2. KRACHT- & CORETRAINING (indien gepland)

Doel:

.....

Sets / herhalingen:

.....

Oefeningen:

Rusttijden:

.....

- Oefening 1:

.....

- Oefening 2:

.....

- Oefening 3:

.....

- Oefening 4:

.....

Focuspunten uitvoering:

.....

.....

3. MOBILITEIT & STRETCHING

Voor training:

.....

Specifieke zones:

- ☐ Heupen
- ☐ Hamstrings
- ☐ Kuiten
- ☐ Schouders
- ☐ Onderrug

Notities:

.....

4. VOEDING & HYDRATATIE

Voor training

Wat en wanneer gegeten:

.....

Doel (energie / glycogeen / herstel):

.....

Na training

Herstelmaaltijd:

.....

Eiwitten / koolhydraten focus:

.....

Hersteltijd tot volgende maaltijd:

.....

Na training:

.....

Tijdens training

Voeding (gels / dranken / snacks):

.....

Hydratatie hoeveelheid:

.....

5. HERSTELREGISTRATIE

Lichamelijke status

Vermoeidheid (1–10):
Spierbelasting (1–10):
Stressniveau (1–10):

Herstelinterventies

☐ Foam rolling ☐ Massage ☐ Actief herstel
☐ Stretching ☐ Sauna ☐ Rust

Uitvoering details:
.....

6. SLAAPREGISTRATIE (VORIGE NACHT)

Uren slaap:
Wakker worden (energieniveau 1–10):

Slaapkwaliteit (1–10):
.....

Opmerkingen:
.....

7. TRAININGSUITVOERING (WERKELIJK)

Wat is effectief uitgevoerd?

Discipline(s):
Intensiteit werkelijk:

Afstand / duur werkelijk:
Afwijkingen t.o.v. planning:

Reden afwijking:
.....

8. TECHNISCHE OBSERVATIES

Zwemmen:

.....

Fietsen:

.....

Lopen:

.....

Overgangen:

.....

9. PRESTATIE-ANALYSE VAN DE DAG

Wat ging goed:

.....

.....

.....

.....

Wat ging minder goed:

.....

.....

.....

.....

Belangrijkste leerpunt:

.....

.....

.....

.....

10. DAGELIJKSE SCORE

Training uitgevoerd zoals gepland:

- ☐ Ja volledig
- ☐ Gedeeltelijk
- ☐ Nee

Herstelstatus:

- ☐ Goed
- ☐ Matig
- ☐ Slecht

Algemene dagscore (1-10):

.....

11. VOORBEREIDING VOLGENDE DAG

Aanpassingen nodig:

.....

Extra herstel nodig:

.....

Focus volgende training:

.....

DATUM:

.....

MAAND:

.....

WEEK:

.....

1. TRAININGSPLANNING VAN DE DAG

Hoofd Training(en)

Discipline 1

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 2 (indien van toepassing)

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 3 (brick training indien van toepassing)

Type training:

.....

Overgang (T1/T2) focus:

.....

Structuur:

- Fiets:

.....

- Loop:

.....

Afstand / duur:

.....

Doel:

.....

2. KRACHT- & CORETRAINING (indien gepland)

Doel:

.....

Sets / herhalingen:

.....

Oefeningen:

Rusttijden:

.....

- Oefening 1:

.....

- Oefening 2:

.....

- Oefening 3:

.....

- Oefening 4:

.....

Focuspunten uitvoering:

.....

.....

3. MOBILITEIT & STRETCHING

Voor training:

.....

Specifieke zones:

- ☐ Heupen
- ☐ Hamstrings
- ☐ Kuiten
- ☐ Schouders
- ☐ Onderrug

Notities:

.....

4. VOEDING & HYDRATATIE

Voor training

Wat en wanneer gegeten:

.....

Doel (energie / glycogeen / herstel):

.....

Na training

Herstelmaaltijd:

.....

Eiwitten / koolhydraten focus:

.....

Hersteltijd tot volgende maaltijd:

.....

Na training:

.....

Tijdens training

Voeding (gels / dranken / snacks):

.....

Hydratatie hoeveelheid:

.....

5. HERSTELREGISTRATIE

Lichamelijke status

Vermoeidheid (1–10):
Spierbelasting (1–10):
Stressniveau (1–10):

Herstelinterventies

☐ Foam rolling ☐ Massage ☐ Actief herstel
☐ Stretching ☐ Sauna ☐ Rust

Uitvoering details:
.....

6. SLAAPREGISTRATIE (VORIGE NACHT)

Uren slaap:
Wakker worden (energieniveau 1–10):

Slaapkwaliteit (1–10):
.....

Opmerkingen:
.....

7. TRAININGSUITVOERING (WERKELIJK)

Wat is effectief uitgevoerd?

Discipline(s):
Intensiteit werkelijk:

Afstand / duur werkelijk:
Afwijkingen t.o.v. planning:

Reden afwijking:
.....

8. TECHNISCHE OBSERVATIES

Zwemmen:

.....

Fietsen:

.....

Lopen:

.....

Overgangen:

.....

9. PRESTATIE-ANALYSE VAN DE DAG

Wat ging goed:

.....

.....

.....

.....

Wat ging minder goed:

.....

.....

.....

.....

Belangrijkste leerpunt:

.....

.....

.....

.....

10. DAGELIJKSE SCORE

Training uitgevoerd zoals gepland:

☐ Ja volledig

☐ Gedeeltelijk

☐ Nee

Herstelstatus:

☐ Goed

☐ Matig

☐ Slecht

Algemene dagscore (1-10):

.....

11. VOORBEREIDING VOLGENDE DAG

Aanpassingen nodig:

.....

Extra herstel nodig:

.....

Focus volgende training:

.....

DATUM:

.....

MAAND:

.....

WEEK:

.....

1. TRAININGSPLANNING VAN DE DAG

Hoofd Training(en)

Discipline 1

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 2 (indien van toepassing)

Type training:

.....

Doel van de training:

.....

Structuur:

- Warming-up:

.....

- Hoofdset:

.....

.....

- Cooling-down:

.....

Afstand / duur:

.....

Intensiteitszones:

.....

Technische aandachtspunten:

.....

.....

Discipline 3 (brick training indien van toepassing)

Type training:

.....

Overgang (T1/T2) focus:

.....

Structuur:

- Fiets:

.....

- Loop:

.....

Afstand / duur:

.....

Doel:

.....

2. KRACHT- & CORETRAINING (indien gepland)

Doel:

.....

Sets / herhalingen:

.....

Oefeningen:

Rusttijden:

.....

- Oefening 1:

.....

- Oefening 2:

.....

- Oefening 3:

.....

- Oefening 4:

.....

Focuspunten uitvoering:

.....

.....

3. MOBILITEIT & STRETCHING

Voor training:

.....

Specifieke zones:

- ☐ Heupen
- ☐ Hamstrings
- ☐ Kuiten
- ☐ Schouders
- ☐ Onderrug

Notities:

.....

4. VOEDING & HYDRATATIE

Voor training

Wat en wanneer gegeten:

.....

Doel (energie / glycogeen / herstel):

.....

Na training

Herstelmaaltijd:

.....

Eiwitten / koolhydraten focus:

.....

Hersteltijd tot volgende maaltijd:

.....

Na training:

.....

Tijdens training

Voeding (gels / dranken / snacks):

.....

Hydratatie hoeveelheid:

.....