TOPTIMUM PERFORMANCE · FUELLINGREEKS

OPTIMIZE YOUR SPORTS PERFORMANCES, REACH YOUR PERSONAL TOP

De Fuellinggids

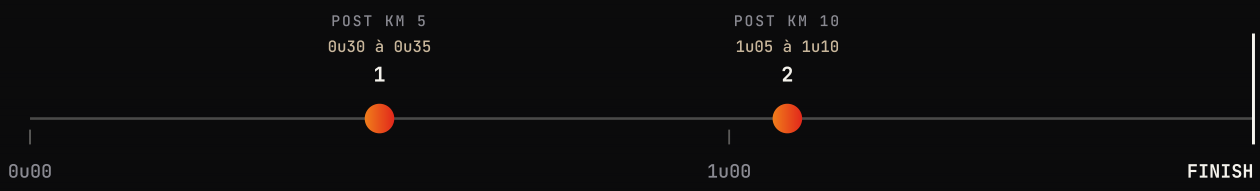
Je eerste 10 Miles finishen

Wat je eet en drinkt in de maanden voor je eerste 10 Miles, in de laatste dagen, onderweg en in de dagen na de finish.

BIJ HET TRAININGSPAKKET «JE EERSTE 10 MILES FINISHEN»

EDITIE 2026

JE GELPLAN · VERWACHTE EINDTIJD ± 1u45



2 GELS VAN ± 25 g · NA ± 30 À 35' EN ± 65 À 70' · TELKENS MET ± 100 ml WATER

PREMIUM · ATLETENGIDS

TOPTIMUM PERFORMANCE

Pieter Rijnders · Founder & Coach Toptimum Performance · Master LO & Bewegingswetenschappen (KU Leuven)

Inhoud

Van de maanden voor je 10 Miles tot de dagen na de finish.

VOORAF **Voor je begint** 4

Zo gebruik je deze gids 4

Jouw 10 Miles in één oogopslag 6

DEEL I **Wat je 10 Miles vraagt** 7

01 Jouw 10 Miles in cijfers 8

02 Waar het misgaat 13

DEEL II **De maanden ervoor** 19

03 Genoeg eten voor wat je traint 20

04 Eten rond je sleuteltrainingen 24

05 Je darm trainen 30

06 Je generale repetitie 36

DEEL III **De laatste dagen** 42

07 Laden 43

08 De raceweek, dag per dag 47

09 Je ontbijt 53

DEEL IV **Wedstrijddag** 58

10 Je plan per uur 59

11 Drinken en zout 64

12 Cafeïne 70

13 Warm, koud of nat 75

14 Als het misgaat 81

DEEL V **Na de finish** 87

15 Herstel 88

DEEL VI **Goed om te weten** 94

16 Vrouwen en masters 95

17 Wat je (nog) niet nodig hebt 100

WERKBLADEN **Om af te drukken en in te vullen** 106

W1 Mijn raceplan 106

W2 Weegtest 108

W3 Darmtrainingsladder 109

W4 Laadplanner 110

W5 Ontbijtplanner 111

W6 Testlogboek 112

W7 Supporterskaart 114

W8 Noodplan 115

ACHTERAAN **Bronnen, woordenlijst en colofon** 116

Bronnen 116

Woordenlijst 123

Colofon 126

WAT DE VOLLEDIGE GIDS BEVAT

Hier houdt het inkijkexemplaar op

Zes delen en acht werkbladen, van de maanden voor je 10 Miles tot de dagen na de finish.

DEEL	WAAROVER HET GAAT
I · Wat je 10 Miles vraagt	Wat 16,1 km kost, hoe ver je eigen voorraad reikt, waarom twee gels je plan zijn en waar je staat tegenover de laadgrens, en waar het onderweg kan mislopen.
II · De maanden ervoor	Eten voor wat je traint en rond je sleuteltrainingen, je darm in drie stappen laten wennen aan eten tijdens het lopen, je 10 km-tussendoel en je generale repetitie.
III · De laatste dagen	Twee dagen laden, met een tabel voor jouw gewicht, de raceweek dag per dag en het ontbijt dat bij jouw startuur past.
IV · Wedstrijddag	Je plan per uur, met twee gels op vaste minuten en uitgewerkt voor drie eindtijden, drinken en zout, cafeïne, warm, koud of nat weer, en een noodplan als het toch misloopt.
V · Na de finish	Wat je in de eerste uren eet en drinkt, en hoe je in de drie weken erna rustig weer op gang komt.
VI · Goed om te weten	Wat het onderzoek tot nu toe zegt over vrouwen en oudere lopers, en welke nieuwe producten je voor je eerste 10 Miles (nog) niet nodig hebt.
Werkbladen	Acht bladen om af te drukken, van je raceplan en je weegtest tot een supporterskaart en een noodplan.

TOPTIMUM PERFORMANCE · FUELLINGREEKS

Lees de volledige gids

Met alle tabellen voor jouw gewicht en je eindtijd, de bronnen achteraan en een woordenlijst. Gratis bij het trainingspakket «Je eerste 10 Miles finishen».

Koop de volledige gids →

TOPTIMUMPERFORMANCE.BE