TOPTIMUM PERFORMANCE · FUELLINGREEKS

OPTIMIZE YOUR SPORTS PERFORMANCES, REACH YOUR PERSONAL TOP

De Fuellinggids

10 Miles verbeteren

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

BIJ HET TRAININGSPAKKET «10 MILES VERBETEREN»

EDITIE 2026

JE GELPLAN · VERWACHTE EINDTIJD ± 1u25



2 GELS VAN ± 25 g · NA ± 25 À 30' EN ± 55 À 60' · 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** 18

03 Genoeg eten voor wat je traint 19

04 Eten rond je sleuteltrainingen 24

05 Je darm trainen 29

06 Je generale repetitie 35

DEEL III **De laatste dagen** 42

07 Laden 43

08 De raceweek, dag per dag 47

09 Je ontbijt 52

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** 93

16 Vrouwen en masters 94

17 Wat je (nog) niet nodig hebt 99

WERKBLADEN **Om af te drukken en in te vullen** 105

W1 Mijn raceplan 105

W2 Weegtest 107

W3 Darmtrainingsladder 108

W4 Laadplanner 109

W5 Ontbijtplanner 110

W6 Testlogboek 111

W7 Supporterskaart 113

W8 Noodplan 114

ACHTERAAN **Bronnen, woordenlijst en colofon** 115

Bronnen 115

Woordenlijst 122

Colofon 125

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 een snelle 16,1 km verbruikt, hoe ver je glycogeen reikt, hoe je eindtijd beslist of je onderweg geen, één of twee gels neemt, en waar het op een sneller tempo kan mislopen.
II · De maanden ervoor	Eten voor wat je traint en rond je sleuteltrainingen, je darm in twee stappen laten wennen aan eten tijdens het lopen als je onderweg gels neemt, en je 10 km als generale repetitie.
III · De laatste dagen	Meestal één koolhydraatrijke dag, wanneer de vrijdag erbij mag en wanneer je twee dagen laadt, 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 geen, één of 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 twee 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 een snellere 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 «10 Miles verbeteren».

Koop de volledige gids →

TOPTIMUMPERFORMANCE.BE