TOPTIMUM PERFORMANCE · FUELLINGREEKS

OPTIMIZE YOUR SPORTS PERFORMANCES, REACH YOUR PERSONAL TOP

De Fuellinggids

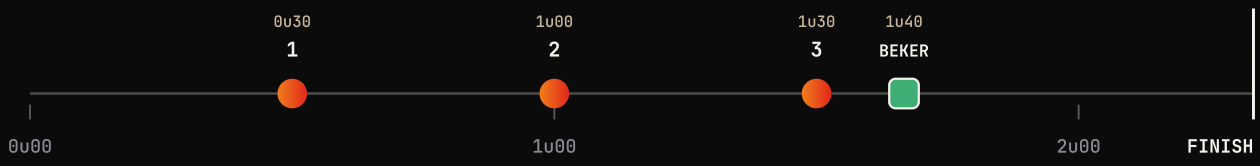
Je eerste halve marathon finishen

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

BIJ HET TRAININGSPAKKET «JE EERSTE HALVE MARATHON FINISHEN»

EDITIE 2026

JE RACEPLAN · VERWACHTE EINDTIJD ± 2u20



3 GELS VAN ± 25 g · DE EERSTE NA ± 30 MINUTEN, DAN OM DE ± 30 MINUTEN

PREMIUM · ATLETENGIDS

TOPTIMUM PERFORMANCE

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

Inhoud

Van de maanden voor je halve marathon tot de dagen na de finish.

VOORAF **Voor je begint** 4

Zo gebruik je deze gids 4

Jouw halve marathon in één oogopslag 6

DEEL I **Wat je halve marathon vraagt** 7

01 Jouw halve marathon in cijfers 8

02 Waar het misgaat 12

DEEL II **De maanden ervoor** 18

03 Genoeg eten voor wat je traint 19

04 Eten rond je sleuteltrainingen 23

05 Je darm trainen 29

06 Je generale repetitie 35

DEEL III **De laatste dagen** 41

07 Laden 42

08 De raceweek, dag per dag 46

09 Je ontbijt 51

DEEL IV **Wedstrijddag** 56

10 Je plan per uur 57

11 Drinken en zout 62

12 Cafeïne 67

13 Warm, koud of nat 73

14 Als het misgaat 78

DEEL V **Na de finish** 85

15 Herstel 86

DEEL VI **Goed om te weten** 91

16 Vrouwen en masters 92

17 Wat je (nog) niet nodig hebt 98

WERKBLADEN **Om af te drukken en in te vullen** 104

W1 Mijn raceplan 104

W2 Weegtest 106

W3 Darmtrainingsladder 107

W4 Laadplanner 48 uur 108

W5 Ontbijtplanner 109

W6 Testlogboek 110

W7 Supporterskaart 112

W8 Noodplan 113

ACHTERAAN **Bronnen, woordenlijst en colofon** 114

Bronnen 114

Woordenlijst 121

Colofon 123

WAT DE VOLLEDIGE GIDS BEVAT

Hier houdt het inkijkexemplaar op

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

DEEL	WAAROVER HET GAAT
I · Wat je halve marathon vraagt	Wat 21,1 km kost, wat je lichaam zelf meedraagt en hoeveel gels dat per eindtijd zijn, 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	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, 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 halve marathon (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 halve marathon finishen».

Koop de volledige gids →

TOPTIMUMPERFORMANCE.BE