TOPTIMUM PERFORMANCE · FUELLINGREEKS

OPTIMIZE YOUR SPORTS PERFORMANCES, REACH YOUR PERSONAL TOP

De Fuellinggids

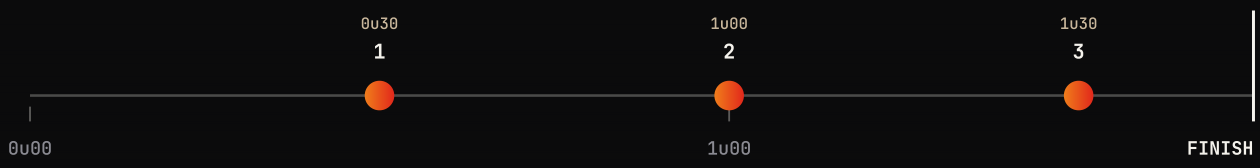
Halve marathon verbeteren

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

BIJ HET TRAININGSPAKKET «HALVE MARATHON VERBETEREN»

EDITIE 2026

JE GELPLAN · VERWACHTE EINDTIJD ± 1u45



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 13

DEEL II **De maanden ervoor** 19

03 Genoeg eten voor wat je traint 20

04 Eten rond je sleuteltrainingen 25

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 48

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 76

14 Als het misgaat 81

DEEL V **Na de finish** 88

15 Herstel 89

DEEL VI **Goed om te weten** 95

16 Vrouwen en masters 96

17 Wat je (nog) niet nodig hebt 101

WERKBLADEN **Om af te drukken en in te vullen** 107

W1 Mijn raceplan 107

W2 Weegtest 109

W3 Darmtrainingsladder 110

W4 Laadplanner 111

W5 Ontbijtplanner 112

W6 Testlogboek 113

W7 Supporterskaart 115

W8 Noodplan 116

ACHTERAAN **Bronnen, woordenlijst en colofon** 117

Bronnen 117

Woordenlijst 124

Colofon 127

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 de afstand op jouw tempo kost, wat je voorraad aankan, hoeveel gels je per eindtijd neemt en of je laadt, 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 drie stappen laten wennen aan eten tijdens het lopen, ook op je racetempo, en je generale repetitie.
III · De laatste dagen	Eén of 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, 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 een snellere 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 «Halve marathon verbeteren».

Koop de volledige gids →

TOPTIMUMPERFORMANCE.BE