

TOPTIMUM PERFORMANCE

· FUELLINGGREEKS

OPTIMIZE YOUR SPORTS PERFORMANCES, REACH YOUR PERSONAL TOP

De Fuellinggids

Je eerste marathon finishen

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

BIJ HET TRAININGSPAKKET «JE EERSTE MARATHON FINISHEN»
VOOR EEN EINDTIJD VAN 4U00 TOT 5U30

EDITIE 2026

JE GELPLAN · VERWACHTE EINDTIJD ± 4U30



10 GELS VAN ± 25 g · DE EERSTE NA ± 20 MINUTEN, DAN OM DE ± 25 MINUTEN

PREMIUM · ATLETENGIDS



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

Inhoud

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

VOORAF	Voor je begint	4
---------------	-----------------------	----------

	Zo gebruik je deze gids	4
	Jouw marathon in één oogopslag	6

DEEL I	Wat je marathon vraagt	7
---------------	-------------------------------	----------

01	Jouw 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	28
06	Je generale repetitie	34

DEEL III	De laatste dagen	39
-----------------	-------------------------	-----------

07	Laden	40
08	De raceweek, dag per dag	44
09	Je ontbijt	50

DEEL IV	Wedstrijddag	55
----------------	---------------------	-----------

10	Je plan per uur	56
11	Drinken en zout	61

12	Cafeïne	67
13	Warm, koud of nat	72
14	Als het misgaat	78
DEEL V Na de finish		84
15	Herstel	85
DEEL VI Goed om te weten		90
16	Vrouwen en masters	91
17	Wat je (nog) niet nodig hebt	96
WERKBLADEN Om af te drukken en in te vullen		102
W1	Mijn raceplan	102
W2	Weegtest	104
W3	Darmtrainingsladder	105
W4	Laadplanner 48 uur	106
W5	Ontbijtplanner	107
W6	Testlogboek	108
W7	Supporterskaart	110
W8	Noodplan	111
ACHTERAAN Bronnen, woordenlijst en colofon		112
	Bronnen	112
	Woordenlijst	119
	Colofon	121

Hier houdt het inkijkexemplaar op

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

DEEL	WAAROVER HET GAAT
I · Wat je marathon vraagt	Wat een marathon van 4 tot 5u30 kost, waarom je eindtijd daarbij meer zegt dan de afstand, en waar het bij veel lopers misloopt.
II · De maanden ervoor	Eten voor wat je traint en rond je sleuteltrainingen, je darm in vier stappen laten wennen aan eten tijdens het lopen, 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 de week 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 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 marathon finishen».

[Koop de volledige gids →](#)

TOPTIMUMPERFORMANCE.BE