



## Trainingsadvies

Verschijn helemaal voorbereid aan de start van de Antwerp 10 Miles! 28 april is het moment van de waarheid! Dokters van de Wereld staat je met raad en daad bij om naast de sponsorzoektocht ook de looptocht tot een goed einde te brengen. Bekijk onze tips en stoom jezelf klaar om samen met ons de finish te bereiken.

### Uitrusting

Vermijd pijnlijke voeten. Verschijn zeker niet aan de start met nieuwe loopschoenen. Een schoen past zich slechts geleidelijk aan de vorm van je voet aan. Loop je nieuwe schoenen dus zeker op voorhand in, liefst zo vroeg mogelijk in het trainingsschema. Let er ook op dat de zool aan je voet is aangepast. Vraag zeker raad aan de verkopers.

Ook de kledij speelt een belangrijke rol. Verkijs synthetische materialen (nylon of polyester), deze houden je lichaamstemperatuur op de juiste hoogte. Vermijd natuurlijke materialen zoals katoen.

### Voeding

Vermijd in de 24h voor de Antwerp 10 Miles de opname van vetten en suikers om buikpijn en suikerpieken te voorkomen. Trage suikers zijn een beter optie. Ga dus voor granen, rauwe groenten, noten, ... op uw energieniveau te onderhouden. Denk daar dus aan bij het ontbijt op 28 april.

Eet ten laatste 2h voor de start nog een volwaardige maaltijd. Pasta is ideaal voor een stevige fysieke inspanning. Let wel op de ingrediënten van de saus, vetten en moeilijk verteerbare stoffen zijn te vermijden. Neem vlak voor de start van de 10 miles nog wat extra energie op door middel van een energiereep. Eten tijdens de wedstrijd is normaal niet nodig.

Drink vanaf jouw ontbijt al voldoende water, toch zeker 1,5l tussen 10h en 14h. Om 14h nuttig je dan nog een isotonische drank (sportdrink), zo zou je om 14h30 volledig gehydrateerd aan de start moeten verschijnen.

Denk er ook aan om tijdens de wedstrijd voldoende te drinken. Iedere 2 kilometer een 3 grote slokken moet volstaan. Bij warm weer mogen dit er zeker 5 zijn. Als je dorst begint te krijgen is het eigenlijk al te laat en zal je minder energie hebben om de finish te bereiken.

Let op: hou rekening met je persoonlijke starttijd en dus met de timing van bovenstaande tips.

### Training

Een goede uitrusting en een aangepast voedingsplan zijn twee belangrijke elementen in de voorbereiding maar een goede training is uiteraard onontbeerlijk.

Raadpleeg ons trainingsschema om op 10 weken klaargestoomd te worden voor de Antwerp 10 Miles. Geoefende lopers kunnen nog tot de 3<sup>e</sup> week inpikken, anderen hanteren best een ander schema op maat van hun fysieke paraatheid.

Dinsdag 26 februari 2019 start de eerste trainingssessie volgen ons schema.



Op maandag, woensdag en vrijdag zijn korte wandelingen of jogsessies (max. 3km) om de spieren los te maken aangeraden. Daarnaast kan er op deze dagen aan andere spieren gewerkt worden. Denk bijvoorbeeld aan de buik –en borstspieren. Ook stretching of yoga is aan te raden om het lichaam te ontspannen.

Veel succes en een dikke merci aan alle lopers!