



# 20 km DE BRUXELLES DOOR BRUSSEL

## Trainingsadvies

Perfect voorbereid voor de 20 km door Brussel! Op 28 mei is het weer zover! U bent een van die sportievelingen met een groot hart die in de kleuren van Dokters van de Wereld zullen lopen. Om van bij de start al een voetje voor te hebben, krijgt u van ons alvast deze goede raad:

### Uitrusting

Om pijnlijke voeten te vermijden, loopt u de 20 km beter niet met nieuwe loopschoenen. Het is ook belangrijk dat ze een goede zool hebben en aangepast zijn aan uw voet. Ook uw kleding tijdens de wedstrijd is van belang voor uw prestatie: geef de voorkeur aan synthetische materialen (nylon, polyester) die uw lichaamstemperatuur op peil houden, boven natuurlijke materialen (katoen).

### Voeding

In de 24 u voor de wedstrijd beperkt u best de opname van vezels en suikers om maagpijn en insulinepieken te voorkomen. Kies daarentegen voor trage suikers (granen, droge groenten,...) om uw energieniveau op te krikken.

Een goede wedstrijd kan niet zonder een stevig ontbijt. Ontbijt bij voorkeur tussen 6 u en 7 u en drink minimaal een halve liter water. Stop met drinken tussen 8.30 u en 9 u. Als het nodig is kunt u een granenreep of een banaan eten. Om 9.45 u drinkt u 100 tot 200 ml water of een isotonische drank («sportdrank»). En om 10 u bent u perfect gehydrateerd voor de start van de wedstrijd!

Het is belangrijk om tijdens de hele wedstrijd gehydrateerd te blijven. Als u dorst krijgt, is het eigenlijk al te laat. Drink daarom om de 3 tot 5 km de hoeveelheid van een groot glas water. Normaalgezien moet u niet eten tijdens de wedstrijd.

## Training

Een goede uitrusting en een aangepast voedingsplan zijn twee belangrijke elementen in de voorbereiding maar een goede training is uiteraard onontbeerlijk. En daar moet u tijdig mee beginnen. Hierna vindt u een trainingsschema.

## Trainingsschema, 14 weken voor de 20 km

U vindt het trainingsschema op ons platform.

Voor meer uitleg:

### **SO = Spieroefeningen**

- Tussen elke rensessie is een rustperiode: Bijvoorbeeld:

<b>Rennen</b>	<b>Rusten</b>
<b>4 x 5mn</b>	<b>2 min</b>

5min rennen/2 min rusten/5 min rennen 2 min rusten/ 5 min rennen/ enz.