



## Workshop: Voedingsbegeleiding door de (sport)arts

inspearit-Cibit Academy, Bilthoven

Vrijdag 6 februari 2015

### Casus duursport

Peter is een fanatieke wielrenner van 29 jaar. Hij heeft al een aantal jaren aan wedstrijden meegedaan op de weg en wil zich de komende winter gaan voorbereiden op een mountainbike 4-daagse wedstrijd in Oostenrijk (3 marathonetappes en 1 klimtijdrit). Dit vindt in mei plaats.

Peter traint gemiddeld 3-4 keer per week, totaal zo'n 12 uren. Een van deze trainingen is een intensieve intervaltraining van zo'n 90 minuten. De andere trainingen zijn intensieve en extensieve duurtrainingen. De langste duurtraining is nu meestal 4 uren. Deze trainingen zijn zowel op de weg op de racefiets als op de mountainbike. Naast het fietsen werkt hij 40 uur per week op kantoor.

Hij vraagt zich af of hij wel voldoende eet tijdens de duurtrainingen, omdat hij vaak een moe en leeg gevoel heeft aan het einde van een duurrit. En halverwege het seizoen vaak moe is. Helemaal als hij straks 4 dagen achter elkaar moet gaan fietsen. Het herstel na inspanning vindt hij daarom ook een aandachtspunt.