

Voeding rondom inspanning: hoeveelheid en timing

Door Reina Beltman

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✓

Ronde 3 ✓

Inhoud

Sport en voeding zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het lichaam heeft de juiste brandstof nodig om optimaal te presteren en goed te herstellen. Voeding rondom trainingen en wedstrijden is daarbij cruciaal: een verkeerde keuze of timing merk je direct terug in de prestatie van de sporter. Tijdens deze workshop leer je als coach hoe je sporters kunt ondersteunen met praktische adviezen over voeding rondom inspanning.

We behandelen onder andere:

- Basisvoeding: hoeveelheid & timing
- Voeding vóór, tijdens en na inspanning
- Verschillen tussen jeugdsporter en senior
- De rol van de coach + praktische tips

Over Reina

Reina Beltman is voedingswetenschapper, sportvoedingskundige én oud-topsporter. Vanuit haar bedrijf Feed Your Performance begeleidt ze sporters en sportteams om met voeding een zo goed mogelijke sportprestatie neer te zetten, zowel op recreatief als topsportniveau.

