

# Wat eten & drinken tijdens indoor fietsen?



Indoor fietsen heeft de laatste jaren enorm aan belang gewonnen en is de ideale manier om toch te kunnen trainen **tijdens druilerige dagen**, maar nog meer misschien om de **kortere herfst- & winterdagen** te overbruggen. (want winter miles = summer smiles toch?! 😊)

Velen vergeten echter om ook op de rollen **rekening te houden met hun voedingsstrategie**. Akkoord, deze sessies zijn veelal korter dan 'buiten' trainingen, toch dien je met enkele zaken rekening te houden.



## Hoe bereid ik me voor op een indoor training?

Alles staat of valt altijd met je basisvoeding. Zorg er dan ook voor dat je **energievoorraad voldoende gevuld** is en dat je **voldoende gehydrateerd bent vooraleer je op je fietstrainer springt**.

Is het enkele uren geleden dat je iets hebt gegeten en ga je binnen een uurtje je indoor training starten? Dan kan je bv. een **Energy Bar** nemen om je hiervoor klaar te stomen.

## Wat moet ik eten en drinken op de rollen?

Dit hangt af van de duur en de intensiteit van je training. Een bidon **water is het absolute minimum, maar in vele gevallen zeker niet voldoende**.

Als je binnen rijdt zal je **veel meer zweten** dan wanneer je in de buitenlucht rijdt. Zweten betekent dan niet enkel **vochtverlies**, maar ook **verlies van mineralen**.

Voor **kortere indoor sessies** (< 1u) raden wij aan om **ORS** te drinken i.p.v. gewoon water. Je hebt hierbij niet meteen nood aan koolhydraten, maar dit zal wel de bovengenoemde **verliezen compenseren**.

Ben je van plan om een **langere training** uit te voeren op de rollen Dan komt het er eigenlijk op neer om vast te houden aan je gebruikelijke voedingsstrategie (als je die überhaupt al hebt).

Probeer hier te richten op **min. 30-60 gram koolhydraten per uur**. Dit bekom je door iedere uur minimum 1 bidon **Isomix** (Isomix bevat naast koolhydraten ook mineralen) te drinken, gecombineerd met bv. 1 **Energy Fruit**.

Voor de échte die hards die het **meer dan 3u** volhouden op de rollen mag (moet) je dit zelfs **opdrijven naar 90 gram**.



## Nieuw voedingspatroon trainen

Ten slotte een goeie tip voor atleten die lange afstanden fietsen. Op de rollen trainen is een **ideale manier om je maag en darmen te laten wennen aan een nieuwe of aangepaste voedingsstrategie.**

Heb je volgend jaar een fikse fietsuitdaging op de planning? Een uitdaging die at je fietsbenen uren aan een stuk zal teisteren? Dan kan je lichaam profiteren van een hogere energieopname (90 gram tot zelfs 120 gram).

Net zoals je benen moeten trainen voor die uitdaging, moet je ook je **maag en darmen trainen voor een hogere energieopname. Indoortraining is hiervoor ideaal:** reageren je maag of darmen toch niet helemaal zoals gewenst, dan ben je alvast gewoon thuis.

Pro tip: Wil je naar meer dan **90 gram koolhydraten per uur** evolueren? Zorg dan dat je sportvoeding steeds een **2:1 ratio** glucose-fructose ratio heeft. Je maximaliseert de energieopname en deze ratio is ideaal voor je maag en darmen. De Energy Gels, Endurance Bar en Isomix van SANAS hebben die 2:1 verhouding.