



INFOAVOND

Sportvoeding in functie van atletiek

Bent u lid van atletiekclub ASVO? Zou u graag disciplinespecifieke tips willen verkrijgen wat u het beste eet/drinkt voor, tijdens en na een inspanning? Of zou u graag te weten willen komen wat u dagdagelijks moet eten om uw sportprestaties te optimaliseren?

Indien u op bovenstaande vragen minstens eenmaal een "ja" hebt geantwoord, dan heten wij u van harte welkom op deze infoavond.

In de sportwereld is er een continue evolutie omtrent trainingsschema's, materiaal- en techniekverbetering en zelfs mentale begeleiding.

Alles is tot in de puntjes georganiseerd, met uitzondering van voeding. Voeding is niet alleen de brandstof voor het lichaam, maar vormt ook een zeer belangrijke functie als beschermstof, bouwstof en hydratatie. Daarom is het juiste sportvoedingsadvies één van de belangrijkste factoren voor een goede en verantwoorde prestatie.

Iedere atletiekdiscipline stelt verschillende fysiologische eisen en vergt bijgevolg ook specifieke noden van het lichaam. Vandaar dat tijdens deze presentatie een onderscheid zal gemaakt worden in het voedingsadvies tussen sprint-, (middel)langeafstands- en kampnummers. Aan de hand van disciplinespecifieke tips komt u te weten wat u het beste eet/drinkt voor, tijdens en na een inspanning. Bovendien zal er ook aangetoond worden wat u dagdagelijks moet eten om uw prestatieniveau te verhogen.

Spreker: Audrey Baguet

Klik hier om u in te schrijven via het inschrijvingsformulier

Datum: vrijdag 14 september om 19u30

Locatie: KASVO-kantine (Prins Leopoldstraat 89, 9700 Oudenaarde)

Powered by

etixx
sports nutrition