

VOEDINGSPLAN

HALVE MARATHON

Tijdens een halve marathon verbruikt je lichaam veel koolhydraten als brandstof. Door onderweg regelmatig koolhydraten aan te vullen, help je je energieniveau op peil te houden en voorkom je dat je voorraad richting het einde van de wedstrijd te ver leeg raakt.

Dit voedingsplan is een praktisch voorbeeld waarbij we de verdeling van koolhydraten alvast voor je hebben uitgerekend. Zo zie je eenvoudig hoeveel je onderweg kunt nemen en op welke momenten. Kies eerst het aantal gram koolhydraten per uur dat je goed verdraagt en daarna je verwachte eindtijd.

ELKE 5 KM

Verzorgingsposten (ongeveer)

± 10 g kh

Gemiddeld per beker isotone sportdrink
(± 150 ml)

22 / 40 g kh

Gemiddeld per standaard isotone gel /
high carb gel

KIES JOUW SCHEMA

Koolhydraten per uur	Producten	Verwachte eindtijden	Pagina
40 gram	Standaard gels (22 g) + sportdrink	2:30 · 2:15 · 2:00 · 1:45 · 1:30	2
60 gram	Standaard gels (22 g) + sportdrink	2:30 · 2:00 · 1:45 · 1:30 · 1:15	3
75 gram	Standaard + high carb gels + sportdrink	2:00 · 1:45 · 1:30 · 1:15	5
90 gram	High carb gels (40 g) + sportdrink	1:45 · 1:30 · 1:15	6

TEST JE VOEDINGSPLAN IN TRAINING

Hoeveel je nodig hebt en goed verdraagt, verschilt per persoon. Test je plan altijd vooraf tijdens je trainingen. Bekijk ook waar de verzorgingsposten van jouw wedstrijd staan, deze zitten niet altijd precies om de 5 km. 75 g per uur en vooral 90 g per uur vragen om getrainde darmen: bouw dit eerst op in je trainingen. In dit voedingsplan noemen we geen specifiek merk, maar een veelvoorkomende hoeveelheid koolhydraten (kh) per gel. Kijk op de verpakking van jouw eigen gels hoeveel kh ze bevatten en pas het schema zo nodig aan. Als algemene richtlijn houden we gemiddeld 500 ml vocht per uur aan. Dit verschilt per persoon en hangt af van hoeveel je zweet, de tijdsduur van de loop en de weersomstandigheden. We rekenen met bekertjes van 150 ml.

EINDTIJD 2:30 UUR

Aantal gels: 3 standaard isotone gels (± 22 g kh)

40 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
5 km (36 min)	2 bekers sportdrank	20 g
55 min	1 gel	22 g
10 km (1:11 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
1:29 uur	1 gel	22 g
15 km (1:47 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
2:05 uur	1 gel	22 g
20 km (2:22 uur)	1 beker water	-
Totaal	Gemiddeld ± 42 g kh en ± 420 ml vocht per uur	± 106 g

EINDTIJD 2:15 UUR

Aantal gels: 2 standaard isotone gels (± 22 g kh)

40 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
5 km (32 min)	2 bekers sportdrank	20 g
50 min	1 gel	22 g
10 km (1:04 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
1:25 uur	1 gel	22 g
15 km (1:36 uur)	1 beker sportdrank	10 g
20 km (2:08 uur)	1 beker sportdrank	10 g
Totaal	Gemiddeld ± 42 g kh en ± 400 ml vocht per uur	± 94 g

EINDTIJD 2:00 UUR

Aantal gels: 2 standaard isotone gels (± 22 g kh)

40 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
5 km (28 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
42 min	1 gel	22 g
10 km (57 min)	1 beker sportdrank	10 g
1:10 uur	1 gel	22 g
15 km (1:25 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
20 km (1:54 uur)	1 beker sportdrank	10 g
Totaal	Gemiddeld ± 42 g kh en ± 450 ml vocht per uur	± 84 g

EINDTIJD 1:45 UUR

Aantal gels: 2 standaard isotone gels (± 22 g kh)

40 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
5 km (25 min)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
38 min	1 gel	22 g
10 km (50 min)	1 beker sportdrink	10 g
1:02 uur	1 gel	22 g
15 km (1:15 uur)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
20 km (1:40 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 42 g kh en ± 430 ml vocht per uur	± 74 g

EINDTIJD 1:30 UUR

Aantal gels: 2 standaard isotone gels (± 22 g kh)

40 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
5 km (21 min)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
34 min	1 gel	22 g
10 km (43 min)	1 beker water	-
53 min	1 gel	22 g
15 km (1:04 uur)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
20 km (1:25 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 43 g kh en ± 500 ml vocht per uur	± 64 g

EINDTIJD 2:30 UUR

Aantal gels: 4 standaard isotone gels (± 22 g kh)

60 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
25 min	1 gel	22 g
5 km (36 min)	2 bekers sportdrink	20 g
54 min	1 gel	22 g
10 km (1:11 uur)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
1:29 uur	1 gel	22 g
15 km (1:47 uur)	2 bekers sportdrink	20 g
2:05 uur	1 gel	22 g
20 km (2:22 uur)	1 beker sportdrink	10 g
Totaal	Gemiddeld ± 59 g kh en ± 420 ml vocht per uur	± 148 g

EINDTIJD 2:00 UUR

Aantal gels: 4 standaard isotone gels (± 22 g kh)

60 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
20 min	1 gel	22 g
5 km (28 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
43 min	1 gel	22 g
10 km (57 min)	1 beker sportdrank	10 g
1:11 uur	1 gel	22 g
15 km (1:25 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
1:40 uur	1 gel	22 g
20 km (1:54 uur)	1 beker water	-
Totaal	Gemiddeld ± 59 g kh en ± 450 ml vocht per uur	± 118 g

EINDTIJD 1:45 UUR

Aantal gels: 4 standaard isotone gels (± 22 g kh)

60 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
15 min	1 gel	22 g
5 km (25 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
38 min	1 gel	22 g
10 km (50 min)	1 beker water	-
1:01 uur	1 gel	22 g
15 km (1:15 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
1:24 uur	1 gel	22 g
20 km (1:40 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 62 g kh en ± 430 ml vocht per uur	± 108 g

EINDTIJD 1:30 UUR

Aantal gels: 3 standaard isotone gels (± 22 g kh)

60 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
5 km (21 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
30 min	1 gel	22 g
10 km (43 min)	1 beker water	-
52 min	1 gel	22 g
15 km (1:04 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
1:14 uur	1 gel	22 g
20 km (1:25 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 57 g kh en ± 500 ml vocht per uur	± 86 g

EINDTIJD 1:15 UUR

Aantal gels: 2 standaard isotone gels (± 22 g kh)

60 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
10 min	1 gel	22 g
5 km (18 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
10 km (36 min)	1 beker sportdrank	10 g
45 min	1 gel	22 g
15 km (53 min)	1 beker sportdrank	10 g
20 km (1:11 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 59 g kh en ± 480 ml vocht per uur	± 74 g

EINDTIJD 2:00 UUR

Aantal gels: 2 standaard isotone gels (± 22 g kh) + 2 high carb gels (40 g kh)

75 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
18 min	1 standaard gel	22 g
5 km (28 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
43 min	1 high-carb gel	40 g
10 km (57 min)	1 beker sportdrank	10 g
1:11 uur	1 standaard gel	22 g
15 km (1:25 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
1:40 uur	1 high-carb gel	40 g
20 km (1:54 uur)	1 beker water	-
Totaal	Gemiddeld ± 77 g kh en ± 450 ml vocht per uur	± 154 g

EINDTIJD 1:45 UUR

Aantal gels: 1 standaard isotone gel (± 22 g kh) + 2 high carb gels (40 g kh)

75 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
12 min	1 standaard gel	22 g
5 km (25 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
40 min	1 high-carb gel	40 g
10 km (50 min)	1 beker sportdrank	10 g
1:02 uur	1 high-carb gel	40 g
15 km (1:15 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
20 km (1:40 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 75 g kh en ± 430 ml vocht per uur	± 132 g

EINDTIJD 1:30 UUR

Aantal gels: 2 standaard isotone gels (± 22 g kh) + 1 high carb gel (40 g kh)

75 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
5 km (21 min)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
28 min	1 standaard gel	22 g
10 km (43 min)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
52 min	1 high-carb gel	40 g
15 km (1:04 uur)	1 beker sportdrink	10 g
1:15 uur	1 standaard gel	22 g
20 km (1:25 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 76 g kh en ± 500 ml vocht per uur	± 114 g

EINDTIJD 1:15 UUR

Aantal gels: 1 standaard isotone gel (± 22 g kh) + 1 high carb gel (40 g kh)

75 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
12 min	1 standaard gel	22 g
5 km (18 min)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
10 km (36 min)	1 beker sportdrink	10 g
44 min	1 high-carb gel	40 g
15 km (53 min)	1 beker sportdrink	10 g
20 km (1:11 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 74 g kh en ± 480 ml vocht per uur	± 92 g

EINDTIJD 1:45 UUR

Aantal gels: 3 high carb gels (40 g kh) | Voor getrainde atleten

90 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
12 min	1 gel	40 g
5 km (25 min)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
38 min	1 gel	40 g
10 km (50 min)	1 beker sportdrink	10 g
1:03 uur	1 gel	40 g
15 km (1:15 uur)	1 beker sportdrink + 1 beker water	10 g
20 km (1:40 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 86 g kh en ± 430 ml vocht per uur	± 150 g

Let op: 90 g per uur vraagt getrainde darmen. Bouw dit eerst op in je trainingen.

EINDTIJD 1:30 UUR

Aantal gels: 3 high carb gels (40 g kh) | Voor getrainde atleten

90 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
12 min	1 gel	40 g
5 km (21 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
40 min	1 gel	40 g
10 km (43 min)	1 beker water	-
15 km (1:04 uur)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
1:15 uur	1 gel	40 g
20 km (1:25 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 93 g kh en ± 500 ml vocht per uur	± 140 g

Let op: 90 g per uur vraagt getrainde darmen. Bouw dit eerst op in je trainingen.

EINDTIJD 1:15 UUR

Aantal gels: 2 high carb gels (40 g kh) | Voor getrainde atleten

90 g per uur

WANNEER	WAT	KOOLHYDRATEN
10 min	1 gel	40 g
5 km (18 min)	1 beker sportdrank + 1 beker water	10 g
10 km (36 min)	1 beker sportdrank	10 g
43 min	1 gel	40 g
15 km (53 min)	1 beker sportdrank	10 g
20 km (1:11 uur)	1 beker water (optioneel)	-
Totaal	Gemiddeld ± 88 g kh en ± 480 ml vocht per uur	± 110 g

Let op: 90 g per uur vraagt getrainde darmen. Bouw dit eerst op in je trainingen.