



Waarom vocht belangrijk is



Gevolgen vochttekort voor prestaties



Explosieve kracht, vermogen en sprintprestaties gaan achteruit



Duurprestaties verslechteren



Prestaties in technische sporten verminderen



Voor sommige sporten is gecontroleerd vochtverlies gunstig zoek hierbij balans tussen voor- en nadelen

Maak een drinkplan



Wegen

Weeg jezelf voor en na inspanning
en onder vergelijkbare omstandigheden als een wedstrijd

Gewichtsverlies geeft een indicatie

voor hoeveelheid verloren vocht



Drinkplan

Maak een drinkplan
streef hierbij naar <2% van lichaamsgewicht aan vochtverlies

Koolhydraten en zout in water

zorgen voor snellere vochtopname

Let op: Overmatig drinken kan nadelige gevolgen hebben, waaronder gewichtstoename en belasting van het maag-darmkanaal

Drink rondom inspanning



Voor de inspanning

Zorg dat je goed gehydrateerd bent

Controleer hiervoor dagelijks gewicht en urinekleur

Drink meer bij plots lager gewicht of donkere urine

Vul vocht tijdens wedstrijd aan volgens je drinkplan

Tijdens de inspanning



Vul verloren vocht op gevoel aan

Na de inspanning

Bij kort herstel of extreem vochtverlies: drink 150% van verloren vocht binnen 5 uur