



SUPPLETIE PROTOCOL VOOR WIELRENNERS

SUPPLETIE PROTOCOL VOOR WIELRENNERS

Om als wielrenner het maximale uit elke omwenteling te halen, is het essentieel dat je fysiek in topvorm bent. Of je nu als eerste bovenaan de klim wilt komen, PR's wilt aanvallen, of je tegenstanders wilt verslaan op de finishlijn, een sterke basisgezondheid is cruciaal voor optimale prestaties. Met gerichte suppletie kun je je herstel, gezondheid en prestaties optimaal ondersteunen, zodat je altijd klaar bent voor de volgende uitdaging.

Welke suppletie voor jou het beste is, hangt onder andere af van jouw doelen, behoeften, voedingspatroon en specifieke aandachtspunten. In dit protocol staan praktische handvatten, zodat jij gemakkelijk kunt bepalen welke suppletie voor jou geschikt is.

Virtuoos is preferred supplement supplier van:



1. Basis suppletie:



Algemene basis



Herfst- en winter-
maanden

2. Prestatie suppletie



Prestatie suppletie

3. Suppletie voor specifieke doelen



Aanloop naar evenement
of wedstrijd



Stress en nachtrust



Vermoeidheid



Tijdens blessure
herstel



Spiermassa en kracht opbouwen



Probioticum



Gewichtsbeheersing



Botten en gewrichten



Vegetarisch of veganistisch
voedingspatroon



Internationaal reizen



1. Basis suppletie (het hele jaar door)



Algemene basis
Een aantal supplementen zijn voor iedere wielrenner een goede toevoeging. Deze supplementen kun je het hele jaar door nemen om bij te dragen aan jouw herstel, ontwikkeling, gezondheid en prestaties.

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Multi Oxidant Control Gold (zonder B6) 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Algemene gezondheid ondersteunen.
Krill Omega-3 Gold 	1x per dag 2 licaps 	Innemen met een maaltijd.	Inname omega-3 vetzuren verhogen. EPA en DHA ondersteunen het hart en de hersenen ¹ . Choline ondersteunt de structuur van celmembranen.
Whey Classic Gold 	1 maatschepje met water of melk 	Nemen na een training of wedstrijd. Kan ook op andere momenten gebruikt worden om de eiwitinname te verhogen.	Snel herstel van de spieren ondersteunen na het sporten.
Recovery Gold 	2 maatschepjes met water 	Nemen na een zware training of wedstrijd.	Snel herstel van de spieren ondersteunen na het sporten en de energievoorraad aanvullen.
Voor iedereen met een donkere of getinte huidskleur:			
D3-600 IU Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Inname van vitamine D verhogen.



Herfst- en wintermaanden (september-april)

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
D3-3000 IU Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Tijdens de herfst- en wintermaanden maakt je lichaam nauwelijks vitamine D aan. Hierdoor kun je extra aanvulling gebruiken.

2. Prestatie supplementen



Aanvullend op de basissuppletie kunnen specifieke prestatie supplementen worden ingezet. Deze supplementen ondersteunen verschillende lichamelijke processen, zoals explosiviteit, uithoudingsvermogen, kracht en alertheid, zodat jij nog meer uit jezelf kunt halen.

Welke supplementen optimaal zijn voor jou, hangt af van het type wielrenner dat je bent – ben je een klimmer of een sprinter? Hieronder vind je een overzicht van de prestatie supplementen die interessant zijn voor wielrenners.

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Cafeïne Gold 50 mg 	2-5 capsules Richtlijn: 3-5 mg/kg lichaamsgewicht 	30-60 minuten voor intensieve trainingen of wedstrijden.	Cafeïne vermindert het gevoel van vermoeidheid tijdens het sporten ² , ondersteunt het uithoudingsvermogen ² en helpt de concentratie en alertheid te verhogen ² . Ideaal voor wedstrijden of intensieve trainingen.
Creatine Gold 	1x per dag 1 maatschepje 	Innemen met een maaltijd.	Creatine verhoogt de fysieke prestatie, spieropbouw en kracht bij explosieve krachtsinspanningen. Gunstig voor sprinters en wielrenners die hun spierkracht en explosiviteit willen vergroten. Aandachtspunt: Mogelijk een kleine gewichtstoename als gevolg van meer vocht vasthouden.
Beta Alanine 750 mg Gold 	3x per dag 2 capsules Gedurende een periode van 4-10 weken. 	Bij ontbijt, lunch en avondeten. Eventueel opsplitsen in 2 doseringen (ontbijt + avondeten).	Beta alanine is ideaal om te gebruiken in de aanloop naar wedstrijden of bij PR pogingen.
Natriumbicarbonaat 1200 mg Gold 	Aantal capsules = $0,3 \times [\text{lichaamsgewicht in kg}] / 1,2$ 	Dosering verdelen over 3 momenten: 150, 120, 90 minuten vóór inspanning innemen. Neem samen met een koolhydraatrijke snack om de kans op darmklachten te verkleinen.	Natriumbicarbonaat kan bijvoorbeeld gebruikt worden voor tijdritten, intensieve klimmen en eindsprints.





3. Suppletie voor specifieke doelen en aandachtspunten

Naast de basis en prestatie supplementen, zijn er ook supplementen die je kunnen helpen bij het behalen van jouw doelen of je kunnen ondersteunen bij een specifieke behoefte. Ben je bijvoorbeeld bezig met het optimaliseren van je lichaamssamenstelling of heb je besloten om meer plantaardig te eten? Hieronder vind je per doel een overzicht van de supplementen die je in deze gevallen kunt gebruiken. Zo kan jij alles uit jouw prestaties op de fiets halen.



Aanloop naar evenement of wedstrijd

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Vitamine C1000 Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Ter ondersteuning van het immuunsysteem bij intensieve inspanning.
Zink Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Ter ondersteuning van het immuunsysteem.
Maltodextrine Gold 	1 maatschepje oplossen in water 	Neem 1 dag voor je inspanning 2-3 doseringen verdeeld over de dag. Neem 2-3 uur voor je inspanning 1-2 doseringen.	Ter aanvulling van de energievoorraden in de spieren.



Vermoeidheid

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Magnesium Gold 	1-2x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Ondersteunt de energiestofwisseling en draagt bij aan de vermindering van vermoeidheid en moeheid. Belangrijk mineraal voor de spierfunctie.
B12 Gold 	1x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Ondersteunt de vermindering van vermoeidheid en moeheid.
IJzer Complex Gold 	1x per dag 1 capsule	Innemen met de ochtendmaaltijd. Vóór een training, omdat training de opname van ijzer vermindert. Voor betere opname, innemen zonder koffie of thee. Aan te raden om via bloedonderzoek te laten controleren bij klachten.	Belangrijk voor de productie van rode bloedcellen en draagt bij aan het zuurstoftransport. IJzer heeft een gunstige invloed op het verminderen van vermoeidheid.



Spiermassa en kracht opbouwen

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Whey Classic Gold 	1 maatschepje met water of melk	Een goede richtlijn voor spieropbouw is om dagelijks 2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht binnen te krijgen. Whey Classic Gold kan helpen om je dagelijkse eiwitinname te verhogen.	Eiwitten dragen bij aan de opbouw van spiermassa.
Creatine Gold 	1x per dag, 1 maatschepje	Innemen met een maaltijd.	Creatine stimuleert de spiergroei, spierkracht en explosiviteit. Gunstig voor sprinters en wielrenners die hun spierkracht en explosiviteit willen vergroten.
Caseïne Gold 	1 maatschepje met water of melk	45-60 minuten voor het slapengaan innemen.	Langzaam verteerbare eiwitten zijn ideaal om de spiergroei en opbouw van spierkracht te stimuleren gedurende de nacht.



Gewichtsbeheersing

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Multi Oxidant Control Gold (zonder B6) 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Om je energiestofwisseling te bevorderen, is het belangrijk om voldoende vitamines beschikbaar te hebben. Wanneer gewichtsbeheersing een aandachtspunt is, kan een multivitamine supplement daarom een waardevolle aanvulling zijn.
Metabolism Gold 	1x per dag 1-2 capsules 	Innemen met een maaltijd.	Bevat groene thee extract met EGCG, wat de vetverbranding ondersteunt ³ .
Whey Classic Gold 	1 maatschepje met water of melk 	Neem na een training of op ander moment om de eiwitinname te verhogen. Een goede richtlijn is 2 - 2,2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag.	Het verhogen van de eiwitinname is gunstig voor behoud van spiermassa en kracht tijdens een verminderde energie inname.
Caseïne Gold 	1 maatschepje met water of melk 	45-60 minuten voor het slapengaan innemen.	Langzaam verteerbare eiwitten zijn ideaal om de spiergroei en opbouw van spierkracht te stimuleren gedurende de nacht.



Vegetarisch of veganistisch voedingspatroon

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
B12 Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Vitamine B12 komt vrijwel alleen voor in dierlijke producten.
Optioneel:			
Creatine Gold 	1x per dag 1 maatschepje 	Innemen met een maaltijd.	Creatine zit voornamelijk in dierlijke producten. Een supplement kan gebruikt worden om de inname te verhogen.
Beta Alanine 750 mg Gold 	3x per dag 2 capsules Gedurende een periode van 4-10 weken 	Innemen met een maaltijd.	Beta-alanine zit voornamelijk in dierlijke producten. Een supplement kan gebruikt worden om de inname te verhogen.
Zink Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Zink komt veel voor in dierlijke producten. Een supplement kan gebruikt worden om de inname te verhogen.
IJzer Complex Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met de ochtendmaaltijd. Vóór een training, omdat training de opname van ijzer vermindert. Voor betere opname, innemen zonder koffie of thee. Aan te raden om via bloedonderzoek te laten controleren bij klachten.	IJzer uit plantaardige producten is een stuk minder goed opneembaar dan uit dierlijke producten. Een supplement kan gebruikt worden om de inname te verhogen.
BCAA Insta Gold 	1-2x per dag 1 maatschepje aangelengd met water 	Innemen met een maaltijd of op een ander moment om de aminozuur inname te verhogen.	Helpt bij het verhogen van de eiwitkwaliteit van een maaltijd door de essentiële aminozuren. Hoge hoeveelheid leucine, wat belangrijk is voor de spiergroei en herstel.



Stress en nachtrust

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Magnesium Gold 	1-2x per dag 1 capsule	Innemen met een maaltijd.	Voor een goede geestelijke balans. Kan gebrek aan energie helpen verminderen.
ProNite Gold 	1x per dag 1 capsules	30 minuten voor het slapen-gaan innemen.	Bevat onder andere passi-flora ter bevordering van de slaapbereidheid en valeri-aan om lekker te slapen ⁹ .



Tijdens blessure herstel

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Collageen Gold 	1x per dag 2 maatschepjes	Innemen 45-60 minuten voor een pees, bot of ge-wricht belastende inspan-ning.	Collageen is een belang-rijke bouwstof van pezen, ligamenten, botten en kraakbeen.
Whey Classic Gold 	1-3x per dag , 1 maatschepje aangelengd met water of melk	Na training of op andere momenten om de eiwitinname te verhogen. Doel is 2,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht per dag.	Het verhogen van de eiwitinname is gunstig voor het behoud van spierrmassa en kracht tijdens een periode van blessure herstel.
Caseïne Gold 	2 maatschepjes aangelengd met water of melk	Innemen 30-45 minuten voor het slapengaan.	Het verhogen van de eiwitinname is gunstig voor het behoud van spierrmassa en kracht tijdens een periode van blessure herstel.
Creatine Gold 	1x per dag 1 maatschepje	Innemen met een maaltijd.	Creatine stimuleert de spiergroei, spierkracht en explosiviteit. Goed tijdens de krachtopbouw tijdens een periode van blessure herstel.





Probioticum

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Probioticum Gold 	1x per dag 1 capsules 	Innemen met een maaltijd.	Bevat prebiotische vezels en melkzuurbacteriën die levend de darm bereiken.



Botten en gewrichten

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Collageen Gold 	1x per dag 2 maatschepjes 	Innemen 45-60 minuten voor een pees, bot of gewricht belastende inspanning.	Collageen is een belangrijke bouwstof van pezen, ligamenten, botten en kraakbeen.
Joint Support Gold 	2x per dag 1 capsules 	Innemen met een maaltijd.	Bevat mangaan wat belangrijk is voor de normale vorming van bindweefsel en koper voor de instandhouding hiervan. Daarnaast bevat het bamboe silica extract, wat de bindweefsels ondersteunt ³ .



Internationaal reizen

Supplement	Dosering	Gebruik	Waarom
Basis suppletie			
Probioticum Gold 	1x per dag 1 capsules 	Innemen met een maaltijd.	Bevat prebiotische vezels en melkzuurbacteriën die levend de darm bereiken.
Vitamine C1000 Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd. Niet gebruiken tijdens internationaal trainingskamp, wanneer trainingsadaptaties het doel zijn.	Ter ondersteuning van het immuunsysteem.
Zink Gold 	1x per dag 1 capsule 	Innemen met een maaltijd.	Ter ondersteuning van het immuunsysteem.

¹ Gunstige effecten worden verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA en 250 mg DHA.
² Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toekenning. Gunstige effecten worden behaald bij een minimale inname van 75 mg cafeïne.
³ Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toekenning.

“COMPOSED FOR ATHLETES”

Voor jou als sporter is je lichaam als een instrument.

Het moet optimaal afgesteld zijn, als een piano gestemd.

Virtuoos voedingssupplementen zijn daarom ontwikkeld in nauwe samenwerking met topsporters, trainers en wetenschappers.

Hierdoor hebben de producten een optimale samenstelling voor sporters en helpen ze je het maximale uit jezelf te halen.



Copyright © 2024 Virtuoos, All rights reserved. virtuoos.com