



LG COACHING

RUN COCKTAIL INFO

Je kent misschien mijn FAMOUS run cocktail wel, dat drankje dat ik ALTIJD neem bij mijn hardloop trainingen of sweaty hyrox workouts. Ik neem het ook altijd mee als ik een hardloop wedstrijd heb en dit is een MEGA game changer geweest, zeker als je verder en sneller wilt gaan rennen... trust me.

Wat is de run cocktail, wanneer neem ik het, hoe, waarom en hoe kan jij het toevoegen aan je trainingen? Hier zijn alle ins & outs!

Als je sport heb je koolhydraten nodig, bijvoorbeeld:
Tijdens lange duurlopen heb je 60-80gr koolhydraten per uur nodig.

Waarom? Koolhydraten zijn je energiebron, dat is hoe je functioneert, hoe je kunt sporten, dat is waar al je energie vandaan komt. Die batterij wil je voor een training zo goed mogelijk vullen met een koolhydraatrijke maaltijd. Maar die batterij van koolhydraten gaat leeg lopen als jij voor een lange tijd aan het bewegen bent, dus moet je deze bijvullen! Dit kan door middel van snacks, snoepjes, veel mensen nemen bijvoorbeeld gels maar je kunt het ook nemen in de vorm van een drankje, wat je mixt met water. Zo heb jij je vocht en energie toevoer in 1!

Het is een run cocktail van electrolytes, l-citrulline en cyclic dextrin/carb loader. Ik neem deze bij elke run of hyrox training.

Bij korte/interval/tempo runs neem ik de ene helft ervoor, de andere helft erna. Bij HYROX workouts neem ik het tijdens.

Dan zijn vaak de hoeveelheden:

- 1 shaker met 500ml
- 1 zakje electrolytes
- 1 portie l-citrulline (5gr)
- Cyclic dextrin vul ik bij duurloop aan met de duur van mijn training, ik reken dus altijd met totaal 60-80gr koolhydraten per uur.

Bij een duurloop neem ik het altijd tijdens. Het zit dan in mijn drinkflesjes of waterzak in mijn runningvest. Ik neem bij elke 2KM 2/3 slokjes om constant een kleine hoeveelheid koolhydraten binnen te krijgen! Zodat je dit hebt:

Dit wil je NIET:

Constante diepe dipjes in energie en dan ineens een grote energie spike, door vervolgens weer je hele batterij leeg te laten lopen



Dit wil je WEL:

Door elke 2KM rustig je koolhydraten en energie aan te vullen zul je constante vocht en energie toevoer hebben en je dus van begin tot eind en ook achteraf goed en energie voelen!



RUN COCKTAIL

Maar wat doen de losse ingredienten precies?

Electrolytes zorgen ervoor dat je wat meer vocht vasthoudt waardoor je verzuring, krampen, vermoeidheid en hoofdpijn tegen kan gaan (extra handig in de zomer).

L-citrulline is een stofje die de bloedstroom in je spieren verbetert en je spieren beter van zuurstof en voedingsstoffen kan voorzien. Hierdoor kun je je sportprestaties verbeteren, meer kracht en uithoudingsvermogen door de zuurstof in je spieren. Ook zul je minder spierversmoeidheid hebben door minder verzuring. Echt een perfect supplement voor duurtraining!

De cyclic dextrin is 97% koolhydraten, en koolhydraten hebben we nodig want dat is letterlijk wat er in onze energie batterij zit. Koolhydraten = je energie! Dat is de glycogeen batterij waarop jij je trainingen doet en die gaat snel leeglopen, dus belangrijk om aan te vullen. Soms is het lastig om koolhydraten (genoeg) alleen binnen te krijgen via voeding dus doe ik het via een drink mix, ook fijn ipv gels, vind ik minder lekker en prettig om te nemen. Ik had deze producten zelf al gekocht en gebruikt voordat ik een ESN atlete werd, puur omdat ik heel nieuwsgierig was en ze dus mega goed bevallen.

De cyclic dextrin zijn koolhydraten die je snel inneemt maar langzaam opneemt in je lichaam voor een langere duur. Echt perfect voor duursport dus. In de carb loader van ESN zitten 4 soorten koolhydraten waarvan cyclic dextrin er eentje is. Deze 4 soorten carbs worden op verschillende momenten van je run opgenomen. De een na 20 minuten na inname, de andere 40, de andere 60-90 minuten, etc. Zo heb je dus met 1 drankje gelijk genoeg koolhydraten in je batterij voor een lange run!

Al meer dan 100 andere mensen hebben zich al aangesloten bij de run cocktail community. Merken veel voordelen, rennen nieuwe PR's, verre afstanden en zien veel progressie. Zelf heb ik het ook bij elke hardloop wedstrijd gebruikt, zeker ook mijn marathon. Mocht je nog meer vragen hebben hierover, mijn DM staat altijd voor je open.

En wil je de run cocktail nou een keertje proberen? Bij ESN kun je de producten shoppen en met code 'RUNLISA' krijg je altijd de hoogste korting op de cocktail en support je mij!

CHECK DE WEBSITE
VOOR MEER INFO OF
STUUR EEN DM MET JE
VRAGEN