

VOEDINGSSCHEMA

Vitesse - Midfond (bij zaterdag inmanden alles 1 dag opschuiven)							
Wekelijks inmanden	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	Thuiskomst						Inmanden
Voer		Recovery Plus Green			Recovery Plus Green		
Water	Triple Acid Green en Electrolyt	Respi Green / Metabol Green (wekelijks afwisselen)	Respi Green / Metabol Green (wekelijks afwisselen)	Multivitamine Forte		Multivitamine Forte	

Dagfond							
2 -wekelijks inmanden	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Week 1	Thuiskomst						
Voer		Recovery Plus Green	Recovery Plus Green				
Water	Triple Acid Green en Electrolyt	Respi Green	Respi Green		Multivitamine Forte	Multivitamine Forte	
Week 2						Inmanden	Vervoer
Voer			Recovery Plus Green	Recovery Plus Green			
Water	Metabol Green	Metabol Green		Multivitamine Forte	Multivitamine Forte		

Overnacht							
3 -Wekelijks inmanden	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Week 1	Thuiskomst						
Voer		Recovery Plus Green	Recovery Plus Green	Recovery Plus Green			
Water	Triple Acid Green en Electrolyt	Respi Green	Respi Green		Multivitamine Forte	Multivitamine Forte	Multivitamine Forte
Week 2		Recovery Plus Green	Recovery Plus Green				
Water		Metabol Green	Metabol Green		Multivitamine Forte	Multivitamine Forte	Multivitamine Forte
Week 3				Inmanden	Vervoer	Vervoer	Vervoer
Voer	Recovery Plus Green	Recovery Plus Green					
Water	Respi Green	Respi Green					