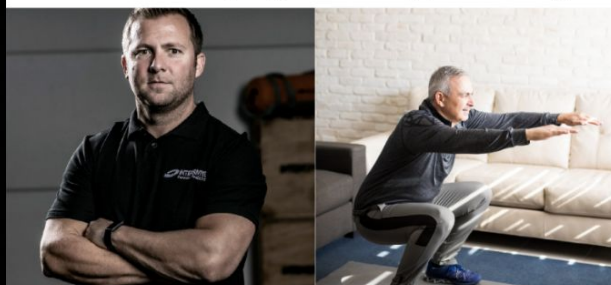


THUIS TRAININGSSCHEMA

Diverse Handige Oefeningen
Inclusief trainingsregels en uitleg per oefening!



HEIKO HARTSULKER & FRANK MEULENBERG

INTRODUCTIE

Heerlijk, je kunt al bijna starten met de smaakvolle recepten. Je hebt via de Koolhydraatarme Chef toegang tot recepten waarvan je gaat watertanden. Maar nu ook een op maat trainingsschema.

Personal Trainer Frank laat je zien dat je slank, sterk en fit kunt worden en, dat je daarnaast gezonder gaat eten dan je ooit gedaan hebt. We gaan dit samen doen op een leuke manier met diverse oefeningen en allemaal afgestemd op beginners en starters van het koolhydraatarme programma.

Zo heeft Frank ook basis trainingsregels opgesteld om het succes voor jou groter te maken en te zorgen dat je niet direct incorrect gaat trainen.

Alles is opgedeeld in 3 trainingsmoment per week met voldoende rust tussen de oefeningen om te zorgen dat jouw lichaam ook kan wennen maar wel voldoende beweging krijgt om afslanken realiteit te maken.

Zullen we beginnen?

PS: Wil je graag meer ideeën of inspiratie, dan kun je meer schema's krijgen via Frank. Stuur mij dan even een bericht en mail deze dan naar heiko@droogtrainers.nl



Recepten van Koolhydraatarme Chef
Heiko Hartsuijker



Intensive - Personal Training
Frank Meulenbeek

Wat je moet weten over dit Trainingsschema

Thuis trainingsschema voor beginners o.b.v. 3x trainen per week (zorg altijd voor een dag rust tussen de trainingen).

Voordat je begint eerst even de Algemene trainingsregels!

- 1. Progressiviteit:** met progressiviteit bedoelen we dat er steeds een toename moet zijn van de trainingsbelasting om progressie in de trainingsprikkel te bewerkstelligen.
 - 2. Geleidelijkheid:** met geleidelijkheid bedoelt men het toedienen van een prikkel waardoor het lichaam zich net nog kan aanpassen. Wanneer de trainingsprikkel te groot wordt, is er gevaar voor overbelasting en kan het lichaam zich niet meer aanpassen. De prikkel moet geleidelijk plaatsvinden en opbouwend zijn.
 - 3. Variatie:** variatie is de sleutel tot succes. Het lichaam is snel gewend aan de prikkel. Probeer daarom zo veel mogelijk variatie in je trainingen in te plannen. Door meer variatie in je trainingen in te plannen. Door meer variatie in het trainingsschema te plaatsen, worden spieren op een andere manier belast, wat op zich de belastbaarheid verhoogt.
 - 4. Continuïteit:** er moet regelmatig worden getraind. Wacht je te lang dan zal reversibiliteit optreden. Wat je lichaam niet gebruikt aan spieren verlies je anders ook weer.
 - 5. Vermoeidheid:** vermoeidheid verlaagt de kwaliteit van de training en verhoogd de kans op blessures. Daarom is het noodzakelijk om voldoende rust te nemen. Na het geven van een trainingsprikkel is het de rust die ervoor zorgt dat het lichaam beter en sterker wordt.
- Samenvatting:** maak de training geleidelijk zwaarder. Zorg dat je varieert en je lichaam en spieren uit blijft dagen. Train regelmatig en zorg voor voldoende hersteltijd.

De eerste stap heb jij al gezet - **Let's go!**



Trainingsschema is voor 4 tot 6 weken

Inmiddels weten we de 5 algemene basisregels om je training van je lichaam serieus te nemen. Hiermee te zorgen dat je daadwerkelijk progressie gaat maken met je lichaam en de kilo's er af gaan vliegen naast een gezonde voeding die het proces versterkt.

Laten wij direct beginnen met de warming up als begin van elke goede training, je kunt vervolgens zelf steeds variatie toevoegen.

Hierbij een aantal van mijn eigen tips die ik gebruik voor mijn trainingen:

1 – Gebruik YouTube als inspiratiebron: Er is echt van alles te vinden maar vaak ook precies de juiste oefening die jij zoekt of weer een interessante variant. Weet wel als het niet goed voelt doe het niet, ga dan weer terug naar het schema wat wij hebben opgesteld.

2 – Probeer eens weerstandsbanden: Gaat het trainen thuis allemaal makkelijk naar een paar weken? Ga dan eens kijken naar weerstandbanden deze kunnen meer uitdaging bieden en geven je lichaam met weinig meer middelen een goede workout. Mijn huis is al redelijke gym geworden met weerstandsbanden, pull-up bars en kettlebells maar dat hoeft niet natuurlijk.

3. – Houd dagelijkse routine vast: Als je het fijn vindt om zoals ik ook tijdens de middaglunch even te trainen voordat je gaat eten of een wandeling maakt en daarin wat squads toevoegt is dit alleen maar goed. Zorg dat je jouw eigen routine maakt en goed voelt.

4 - Start met een plan voor je voeding: Zoals je weet heeft elke start een goed plan nodig om het te laten slagen. En als je direct gaat afwijken van de weekmenu's maak je eigenlijk een valse start en boek je niet snel vooruitgang. Gevolg is dat je motivatie verliest en stopt. Laatst wat wij willen natuurlijk!

5 - Gebruik een Sport app: Er zijn echt honderden verschillende sportapps, ik zelf gebruik veel Tabata Timer (for HIIT). Zodat ik in de gym of thuis een vaste timer hebt en dit geeft mij echt een motivatieboost! Daarbij gebruik ik Strava voor hardlopen en fietsen om records en vrienden een beetje bij te houden voor motivatie en extra uitdaging.



DE DRIBBEL

Dribbel op de plek 30 sec aansluitend 20 sec rust.

Doe deze oefening 4x zodat je echt warm bent en je start met de vetverbranding.

TIP: Als dit niet voldoende uitdaging geeft, kun je dit ook vervangen voor een springtouw zoals ik zelf altijd doe met touwtje springen 4x.



Spiergroep	Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
1 Benen	Squats (assisted)	4	10 - 20	20 sec
2 Borst	Push-ups (muur, knie, teen)	4	10 - 20	20 sec
3 Lage rug	Rug extensions	4	10 -20	20 sec
4 Buik	Crunches	4	10-20	20 sec

DE COOLDOWN



Cool down & Stretch alle stretches 2x a 20 seconden

Spiergroep	Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
1 Benen	Stretch voor de bovenbenen	2	*	20 sec
2 Borst	Stretch voor de borst	2	*	20 sec
3 Lage rug	Stretch voor de lage rug	2	*	20 sec
4 Buik	Stretch voor de buik	2	*	20 sec

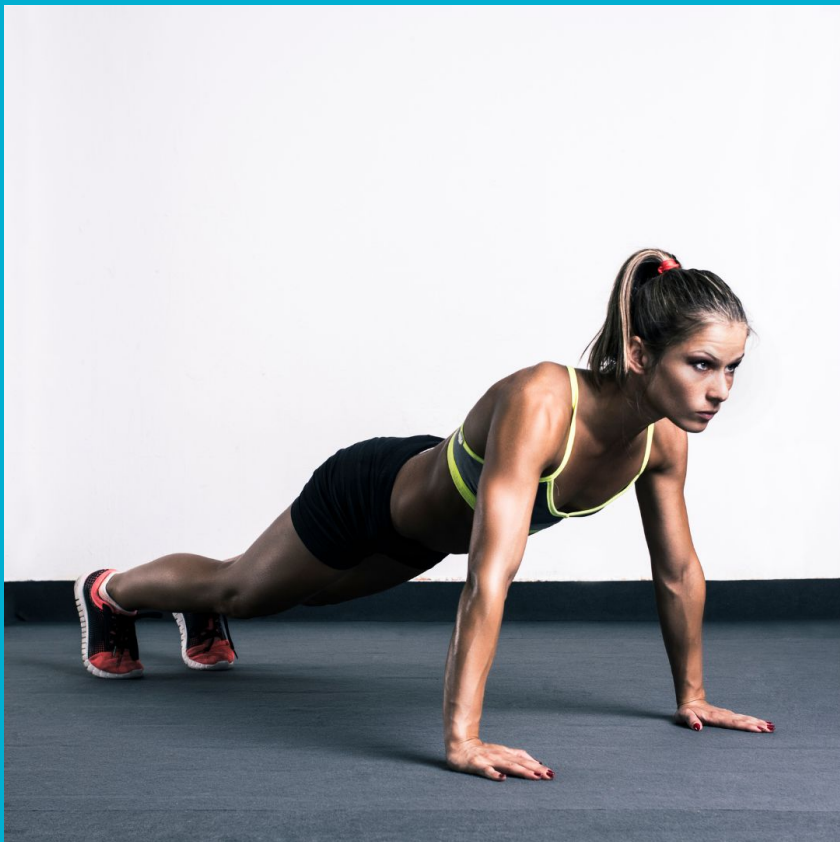
UITLEG: Oefening nummer 1 de squat

Spiergroep	Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
1 Benen	Squats (assisted)	4	10 - 20	20 sec
	1. Zet voeten op heupbreedte of eventueel iets wijder. 2. Tenen en knieën wijzen naar voren 3. Billen komen naar achteren alsof je gaat zitten op een stoel. 4. Probeer tot een 90 graden hoek te komen en kom vervolgens weer omhoog. Variaties: mocht je deze oefening zwaar vinden, probeer het dan eens vanaf een stoel of krukje!)			



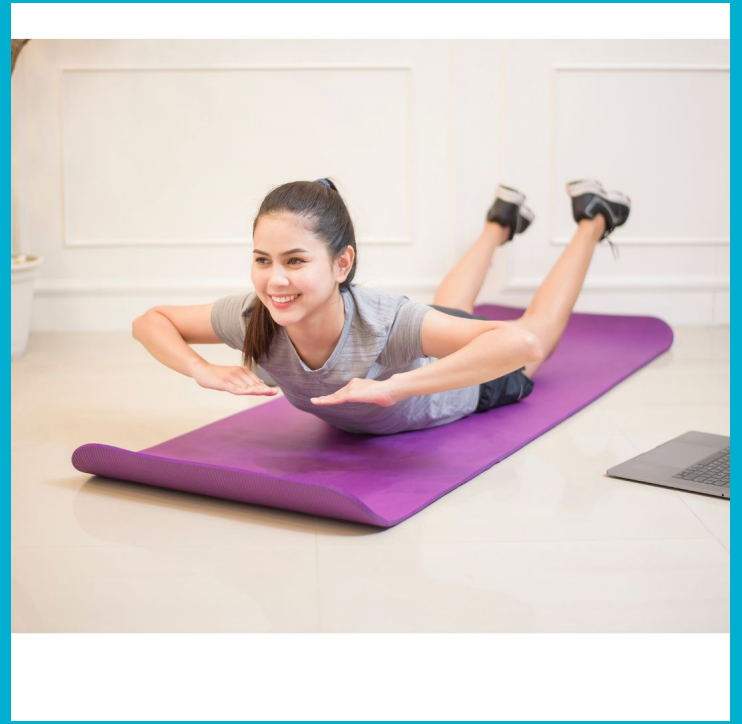
UITLEG: Oefening nummer 2 muur push-up

Spiergroep	Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
2 Borst	Push ups (wall, knee, toe)	4	10 - 20	20 sec
1. Strek je armen recht voor je uit tegen de muur en zet je benen onder een hoek 2. Zak diep in op je armen zodat je hoofd bijna de muur raakt. 3. Probeer hierbij je lichaam zo recht mogelijk te houden en duw weer terug. 4. Gaat dit makkelijk, dan kun je schuiner gaan staan. 5. Gaat dit nog steeds gemakkelijk dan kun je vanaf de vloer op je knieën gaan proberen. 6. Als dit ook goed gaat kan je vanaf je tenen de push up gaan doen. TIP: Denk bij deze oefeningen aan je houding en zorg voor aangespannen buik en bilspieren.				



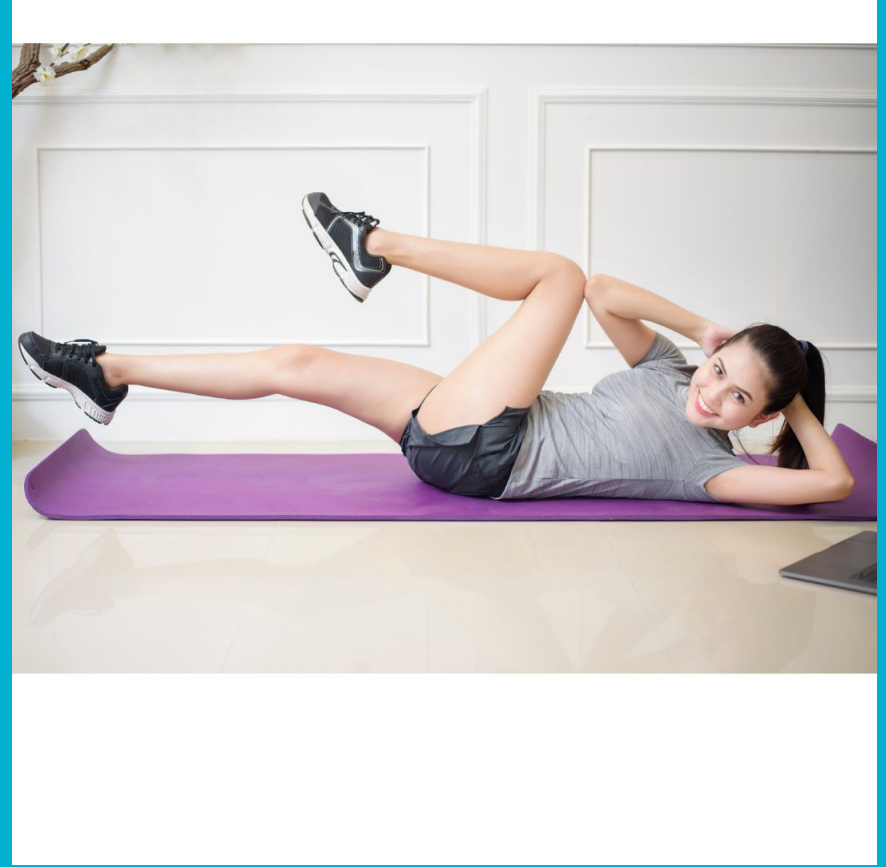
UITLEG: Oefening nummer 3 rug extensions

Spiergroep	Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
3 Lage rug	Rug extensions	4	10 -20	20 sec
	1. Kom plat op je buik op de vloer of op een matje liggen. 2. Handen zijn bij je voorhoofd met de handpalmen naar beneden. Je ogen zijn gericht op de vloer. 3. Kom nu omhoog vanuit je onderrug waarbij handen en benen vrij komen van de vloer. 4. Laat nu los waarbij je weer plat op de vloer of je matje komt. 5. Herhaal de oefening! TIP: Kijk wel altijd naar beneden zoals hierboven staat beschreven anders kun je last krijgen van je nek. Afbeelding is alleen voor de positie getoond. Hoofd naar beneden.			



UITLEG: Oefening nummer 4 crunches / buikspieren

Spiergroep	Oefening	Sets	Herhalingen	Rust
4 Buik	Crunches	4	10-20	20 sec
1. Kom op je rug liggen en trek je hakken wat naar je billen zodat je benen onder een hoek komen. 2. Leg je handen op je bovenbenen en kom nu omhoog vanuit je buikspieren waarbij je handen zich verplaatsen tot aan de knie op je bovenbeen. 3. Laat rustig los. 4. Herhaal de oefening. TIP: Je kunt ook met je rechter elleboog kruislings je linkerknie aan tikken en andersom. Dit pakt ook de zijkant van je buikspieren mee. Zoals afgebeeld op de volgende pagina.				



TRAINEN IS LEUK EN GEZOND!

Frank en ik het vinden wij het geweldig dat jij deze training hebt geprobeerd. Jij hebt de stap genomen naar gezond leven en beweging.

Hiervoor willen wij jou dan ook graag extra voor bedanken. Heb je veel resultaat geboekt? Was het leuk en te doen?

Ik zal je wekelijks nieuwe recepten, weekmenu's, kooktips blijven toesturen alles over lekker en vooral ook gezond eten. Sport is geweldig en echt voor iedereen!

Heb je nog vragen voor mij of meer schema's van Frank? Je kunt ons bereiken via **heiko@droogtrainers.nl**

Spreek je snel weer!

Sportieve groet,
Heiko



Recepten van Koolhydraatarme Chef
Heiko Hartsuijker



Intensive - Personal Training
Frank Meulenbeek