



TRAININGSSCHEMA VOOR VETVERLIES EN SPIEROPBOUW

EEN LANGE WEG

Ik moet eerlijk bekennen dat het nog best een lange weg was om een trainingsschema te ontwikkelen, waarmee ik zowel vet kon verliezen als spiermassa aankomen. Het was dan ook een weg van 'trail and error'. Maar ondanks de lange weg, het onderzoeken, testen en meten, heb ik nu een schema dat precies doet wat het moet doen... vet verbranden en spiermassa opbouwen.

Ik volg het trainingsschema nu al 6 maanden op rij en de resultaten worden steeds beter zichtbaar! Al na 3 weken begon ik al resultaat te zien van het harde werk dat erin zat, want dat moet ik wel toegeven... het is niet ingewikkeld, maar het is wel keihard werken. En dat is dan ook de grootste valkuil voor de meesten (ook voor mij). Het is hard werken, consequent en consistent trainen.

Ik denk dan ook dat als je écht graag jouw perfecte lichaam wilt gaan ontwikkelen (hoe dat er ook uit ziet), dan moet je beginnen met je motivatie, doorzettingsvermogen en wilskracht. Het bleek uiteindelijk 'the secret sauce' te zijn voor mijn trainingsschema, want ohw... wat zaten er zware ochtenden en workouts tussen. Zonder de wilskracht en motivatie had ik het nooit volgehouden. Niet omdat het extreem zwaar is, maar omdat je snel de neiging hebt om uit te stellen of te skippen en ik had mezelf beloofd dat ik dat dit keer niet zou doen.

PIJN, MOTIVATIE EN CONSISTENTIE; HET RECEPT VAN DE SAUS

Wat opvallend is aan de meeste mensen, de groep waar ik tot voor kort ook nog toe behoorde, is dat ze opgeven op het moment dat het zwaar wordt. Als er al een grootse doorbraak voor mezelf is geweest, dan is het wel dat ik zag dat ik pas progressie ging boeken toen het zwaar werd!

Achteraf gezien en biologisch gezien is het logisch... je gaat spieren gebruiken die je nog nooit eerder hebt gebruikt. Je belast je spieren zo intensief dat je spiervezels activeert, die al jaren aan het slapen waren. De pijn die je voelt, zijn de spieren die wakker worden geschud, het zijn de luie spieren die weer aan het werk moeten. Dit is juist waar het om draait! En geloof alsjeblieft niet dat jouw lichaam het niet in zich heeft... het is namelijk niet degene met de juiste genetische bouw of degene met het meeste talent die zijn doelen behaalt, maar degene die er het hardst voor werkt.

Wat mij continu op de been hield om door te gaan... zelfs toen ik griep kreeg of als ik écht geen zin had, was de vooruitgang die ik zag. Ik wilde niet dat het verloren ging ik wist dat ik mijn doel zou bereiken als ik zou doorzetten. Dus maak een foto van jezelf, schrijf er je gewicht, je maten en hoe je jezelf voelt bij en bewaar het. En als je het een dag niet meer ziet zitten, kijk je terug naar die maten en zet je je huidige maten erbij. Dan zul je de progressie zien en voelen.

Als je begint en je droomt van die sixpack, of die mooie platte buik en dat fitte, gespierde lijf, dan kan het allemaal heel onrealistisch lijken. Misschien ben je voor je gevoel nog te ver weg om je droom te realiseren. Laat me je, op basis van mijn eigen ervaring, vertellen dat het vooral de angst is die spreekt. Het is de angst die het allemaal veel te overweldigend vindt. Maar angst is iets wat je zelf creëert, dus je kunt het ook vernietigen! En als je dat hebt gedaan... zul je zien dat het allemaal wel meevalt en niet zo moeilijk is dan het eerst leek.

Stel jezelf een doel voor over 90 dagen en maak het ambitieus! En ik wil dat je jezelf beloofd dat je er alles aan gaat doen om het te realiseren. Uitslapen, series volgen, uitgaan met vrienden, zijn de komende 90 dagen ondergeschikt aan je workouts en voeding. Maar ook je gevoelens en emoties... je mag onder geen voorwaarden vanuit je gevoel of je emotie besluiten om te stoppen, te skippen of over te slaan.

Jij bent verantwoordelijk voor het resultaat en niemand anders. Over 90 dagen kijk je in de spiegel en dan staat daar iemand op wie je trots kunt zijn!

CARDIO OF KRACHTTRAINING?

Wat je doelen ook zullen zijn... het antwoord is altijd 'beide'! Cardio is de perfecte manier om vet te verbranden en conditie op te bouwen, terwijl krachttraining je helpt om sterker te worden en spiermassa op te bouwen. Zelfs als je niet al teveel spiermassa wilt kweken of als je dat juist wel wilt, zou je trainingsschema beide moeten bevatten.

Stel je wilt spiermassa kweken... dan wil je dat natuurlijk niet onder een dikke laag vet doen. En zelfs als je geen overgewicht hebt, speelt cardio een belangrijke rol bij het in shape krijgen van je lichaam. Cardio zorgt er namelijk voor dat de doorbloeding van je spieren verbeterd en dat zorgt ervoor dat je beter kunt presteren en herstellen na een workout.

Aan de andere kant kan het zijn dat je helemaal niet uit bent op spierbundels, maar op uitsluitend vetverlies. In dat geval is krachttraining minstens zo belangrijk als cardio. Spieren gebruiken namelijk een aanzienlijke portie energie en hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer energie je lichaam verbruikt in ruststand.

Je kunt natuurlijk wel wat spelen met de verhouding tussen cardio en krachttraining. Zelf ben ik begonnen met 3x per week cardio, 2x per week kracht en 1x per week rek- en strekoefeningen. Later heb ik die verhouding omgedraaid naar 2x per week cardio, 3x per week krachttraining en 1x per week rek- en strekoefeningen.

CARDIO TRAININGSSHEMA

Als je begint met cardio training en het ontwikkelen van een trainingsschema, is het belangrijk dat je begint met het vaststellen van je basisconditie. Dat houdt in dat je moet gaan vaststellen hoe lang je een bepaalde activiteit kunt volhouden met je huidige conditie. Vanuit daar kun je gaan opbouwen.

Misschien heb je al een activiteit in je hoofd, maar ik wil je wel adviseren om een cardio activiteit te kiezen met een hoge intensiteit. Wandelen bijvoorbeeld, heeft een hele lage intensiteit. Hardlopen daarentegen een hoge. Daar tussen zitten heel veel verschillende activiteiten die prima kunnen, zolang je de activiteit maar uitvoert met een hoge hartslag.

Mocht je een verhoogd risico hebben voor hart-en vaatziekten, consulteer dan eerst een arts.

Cardio activiteiten die uitstekend werken als je je conditie wilt verbeteren, zijn onder andere:

- Hardlopen
- Fietsen (hoog tempo)
- Wielrennen
- Zwemmen
- Roeien
- Crosstrainer

Beginnen met cardio

Ik probeer het trainingsschema zo generiek mogelijk te houden, zodat je het kunt toepassen op jouw persoonlijke situatie. Ik ga er even voor het gemak vanuit dat je kiest voor hardlopen en dat je het nu 15 minuten aangesloten kan volhouden. De opbouw kun je gewoon overnemen.

Week 1-2: 3x per week

- 30 minuten voor workout een banaan of appel eten.
- 30 minuten voor workout een groot glas water drinken
- 15 minuten hardlopen (gemiddeld tempo)
- De laatste 300 meter van je ronde of de laatste 30 seconde van je workout ren je op volle snelheid
- Daarna rustig een paar minuten uitlopen en cooling down

Week 3-5: 3x per week

- 30 minuten voor workout een banaan of appel eten.
- 30 minuten voor workout een groot glas water drinken
- 20 minuten hardlopen (gemiddeld tempo)
- De laatste 300 meter van je ronde of de laatste 30 seconde van je workout ren je op volle snelheid
- Daarna rustig een paar minuten uitlopen en cooling down

Week 6-12: 3x per week

- 30 minuten voor workout een banaan of appel eten.
- 30 minuten voor workout een groot glas water drinken
- 30 minuten hardlopen (gemiddeld tempo)
- De laatste 300 meter van je ronde of de laatste 30 seconde van je workout ren je op volle snelheid
- Daarna rustig een paar minuten uitlopen en cooling down

Als je doel is om fit te blijven en een normale lichaamsvorm te behouden, zou ik niet meer dan 3x per week een half uur hardlopen. Als je dat wel doet, zul je een 'hardlopers lichaam' krijgen. Een half uur hardlopen is net voldoende om je conditie op pijl te houden en te weinig om spiermassa af te breken. Zoals gezegd, zou je dezelfde opbouw kunnen toepassen op fietsen, roeien, zwemmen, enzovoorts.

Wil je toch het maximale uit je workout blijven halen? Kies er dan vooral voor in intensiteit en snelheid op te schalen. Zorg wel dat je na je workout voldoende eiwitten en gezonde koolhydraten binnenkrijgt voor het herstel van je spieren.

P.S. Als je doel is om gewicht te verliezen, zou ik ook zeker het artikel 'gezond afvallen' lezen voor meer tips over dat onderwerp.

KRACHTTRAINING SCHEMA

In het kader van tijdsbesparing, heb ik zelf de voorkeur om thuis te trainen. Ik ben jarenlang naar de sportschool gegaan, omdat ik geen andere oplossingen kende voor het trainen van al mijn spiergroepen. Inmiddels heb ik 2 kleine tools, waarmee ik mijn complete workout kan doen. De sportschool is dus geen must, maar kan zeker als je dat fijn vindt. De onderstaande oefeningen zijn gebaseerd op het thuis trainen.

De onderstaande tools zijn musthaves voor de mensen die thuis willen trainen:

- Fitness elastieken
- Een kettlebell van 5kg (of dumbbels)
- HIIT krachttraining

Hoewel de High Intensity Interval Training vooral ontwikkeld is voor cardio trainingen, is het ook goed toe te passen op krachttraining. In het kort komt het erop neer dat je een oefening gedurende 30 seconde snel achter elkaar uitvoert en vervolgens 90 seconde rust neemt om te herstellen, waarna je de oefening weer herhaalt.

NOTE: Als je voor het eerst gaat trainen met een kettlebell of fitness elastieken, oefen dan eerst twee weekjes op de normale manier (1 seconde opwaarts, 2 seconde neerwaarts). Een HIIT training kan blessures opleveren als je lichaam nog niet gewend is aan de oefeningen.

Het voordeel van de HIIT-methode is dat het je vetverbranding opvoert, je explosieve kracht bevordert en dat het de aanmaak van groeihormonen stimuleert.

Naarmate je langer bezig bent met de HIIT training, heb je alleen de 'rusttijd' als variabel om mee te spelen. De oefening van 30 seconde blijft gelijk. Je rustpauze kun je terugbrengen naar eerst 60 seconde en later 30 seconde.

Beginnen met krachttraining

Afhankelijk van je doelen en het aantal cardio workouts, kun je gaan voor 2 dagen krachttraining of 3 dagen.

Dag 1:

- 30 minuten voor de workout een groot glas water
- 30 minuten voor de workout een eiwittenshake (deze is gezond)
- 20 minuten workout voor de spiergroepen: Borst, schouders en triceps

Bekijk deze video voor instructies over de oefeningen.

Dag 2:

- 30 minuten voor de workout een groot glas water
- 30 minuten voor de workout een eiwittenshake (deze is gezond en werkt goed)
- 20 minuten workout voor de spiergroepen: Rug, biceps en buikspieren

Bekijk deze video voor instructies over de oefeningen.

Dag 3:

- 30 minuten voor de workout een groot glas water
- 30 minuten voor de workout een eiwittenshake (deze is gezond en werkt goed)
- 20 minuten workout voor de spiergroepen: Hamstrings, quadriceps en kuit

Bekijk deze video voor instructies over de oefeningen.

Dag 3 deed ik in het begin niet, omdat ik focus wilde leggen op vetverbranding en daarom stond cardio hoger op het lijstje. Inmiddels heb ik ook dag 3 van krachttraining aan mijn schema toegevoegd om ook die spiergroepen de aandacht te geven die ze verdienen ;)

EN BEGINNEN MAAR!

Als je echt fit wilt worden en de lichaamsvorm van je leven wilt bereiken, dan doe je zowel de cardio als de krachttraining schema's gedurende 90 dagen achter elkaar. Geloof me als ik zeg dat je er over 90 dagen heel anders uitziet... ongeacht je leeftijd, fysieke bouw of de mate van overgewicht.

MEER TIPS

Volg Gezondblog op onze social media voor unieke content en tips. Wij delen onze content op de volgende social media:

- [Nieuwsbrief](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Pinterest](#)