Een trainingsprogramma gericht op het verbeteren van jouw **KRACHT** en **UITHOUDINGSVERMOGEN**

www.movementstudio.nl

DE BASIS PRINCIPES VAN FITNESS

Hypertrofie *(spiergroei) ontstaat door het creëren van voldoende mechanische spanning, spierschade en metabole stress in de spieren. Onderzoek toont aan dat 6–12 herhalingen per set met 65–85% van je 1RM, uitgevoerd in 3–5 sets per oefening, optimaal is voor spiergroei (Schoenfeld, 2010).*

Progressieve overbelasting *betekent dat je de belasting geleidelijk verhoogt, bijvoorbeeld door zwaardere gewichten te gebruiken, meer herhalingen te doen of het trainingsvolume te verhogen (Kraemer & Ratamess, 2004).*

Voeding *speelt een sleutelrol. Voor spieropbouw is een lichte calorie-overschot met voldoende eiwitten (1,6–2,2 g per kg lichaamsgewicht) aanbevolen. Voor vetverlies is een calorie-tekort nodig, met behoud van eiwitinname om spiermassa te beschermen (Hall et al., 2016).*

Rust en herstel *zijn cruciaal voor spieropbouw en blessurepreventie. Train een spiergroep bij voorkeur na 48–72 uur rust (Schoenfeld & Grgic, 2018).*

Consistentie en motivatie *zijn bepalend voor succes. Stel haalbare doelen en train op een manier die je leuk vindt om vol te houden (Ryan & Deci, 2000).*

Duur: 4 weken

PROGRAMMA: AFVALLEN

Welkom bij het trainingsprogramma van The Movement Studio! In dit document vind je alles wat je nodig hebt om jouw fitness doelstellingen te behalen.

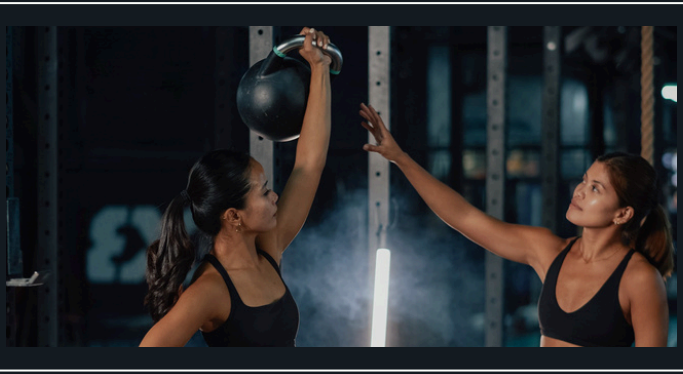
Vind je het lastig om zelf te starten? Wij helpen je graag op weg. Wij bieden hoogwaardige begeleiding helpen jou om jouw doelstellingen te behalen.

www.movementstudio.nl

Fase I - Bodyweight Training

Binnen de eerste 4 weken van dit programma ligt de focus op het ontwikkelen van jouw basiskracht. Je doet verschillende compound oefeningen en logt jouw resultaten!

Duur: 4 weken



Fase II - Gym Training

Na 4 weken is het tijd om de gym in te gaan! Je hebt basiskracht ontwikkeld die nodig is om met weerstandstraining aan de slag te gaan. Daag jezelf uit en overwin uitdagingen!

Duur: 4 weken

Fase III - Gevorderde Gym Training

In de laatste fase van dit programma word je uitgedaagd om te groeien naar de krachtigste versie van jezelf! Log je resultaten en stijg boven jezelf uit!

Duur: 4 weken

FASE I: BODYWEIGHT TRAINING

Tijdens fase 1 van het training programma, bouw je de belasting voor jouw lichaam op. Ga aan de slag op het niveau dat bij jou past en wat goed voelt.

Bouw het op door telkens wat extra herhalingen toe te voegen. Je kunt jezelf meer uitdagen door de stap naar de intermediaire of gevorderde oefening te maken.

Training 1: Bodyweight Basics

	Beginner	Intermediair	Gevorderd
Doel: 3x12 herhalingen	*Bodyweight Squat*	*Jumping Squat*	*Pistol Squat*
Doel: 3x12 herhalingen	*Knee Push-up*	*Push-up*	*Diamond Push-up*
Doel: 3x12 herhalingen	*Lunges*	*Split Squat*	*Bulgarian Split Squat*
Doel: 3x30 seconden	*Dead Bug*	*Leg Extended Dead Bug*	*Hollow Body Hold*

Training 2: Bodyweight Basics

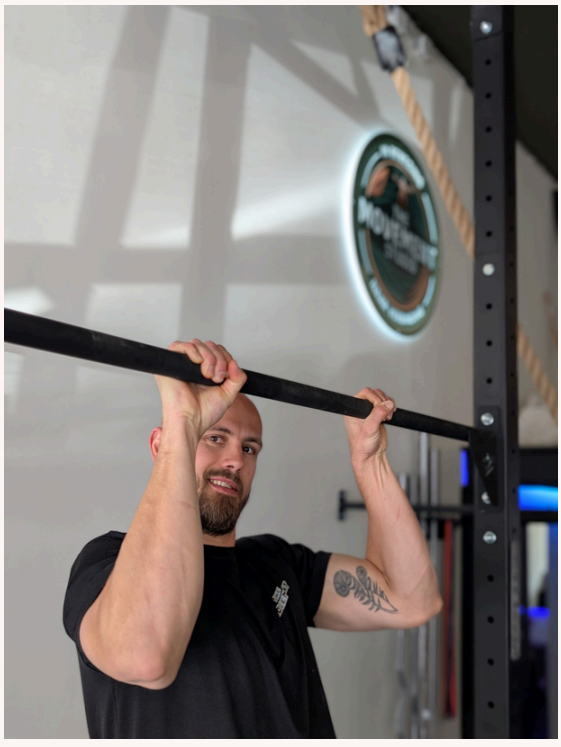
	Beginner	Intermediair	Gevorderd
Doel: 3x12 herhalingen	*Glute Bridge*	*Single Leg Glute Bridge*	*Weighted Glute Bridge*
Doel: 3x12 herhalingen	*Knee Push-up*	*Elevated Push-up*	*Pike Push-up*
Doel: 3x12 herhalingen	*Lunges*	*Split Squat*	*Bulgarian Split Squat*
Doel: 3x30 seconden	*Mountain Climbers*	*Leg Raises*	*Hanging Knee Raises*

KLAAR VOOR HET VOLGENDE NIVEAU?

Heb je moeite met jezelf motiveren, of merk je dat je het lastig vind om oefeningen goed uit te voeren? Wij helpen je graag verder in onze fitness studio!

In onze fitness studio kun je deelnemen aan laagdrempelige, gezellige en professionele sportlessen. Je krijgt hoogwaardige begeleiding bij het uitvoeren van de oefeningen en je wordt geholpen het meeste uit jezelf te halen! Benieuwd? Kom een keer langs!

Gratis proefles!



FASE 2: GYM TRAINING

Tijdens fase 2 van het training programma, smaken we de stap naar de sportschool. Hierin is het belangrijk dat je begeleiding krijgt met het uitvoeren van de oefeningen, vooral als je deze voor het eerst doet.

In de sportschool komen de principes van progressieve overbelasting en hypertrofie training goed tot zijn recht. Log de resultaten en houdt jouw progressie goed bij!

WARMING UP

Een goede warming up is belangrijk om je spieren en gewrichten klaar te maken om deze te gaan belasten tijdens de krachttraining. Doe voor elke training 2 rondes van de volgende dynamische oefeningen

Arm Circles - 20 sec
Arm Swings - 20 sec
Jumping Squats - 20 sec
Shoulder Taps + Push-up - 20 sec

Training 1: Gym Training

- **Doe altijd eerst 1 of 2 warm up sets, waarbij je met weinig of geen gewicht mikt op 15 herhalingen zonder dat het je al te veel moeite kost.**
- **Mik tijdens de werkset altijd op minimaal 6 en maximaal 12 herhalingen. En, ga in de laatste set tot failure!**

	Set 1	*Set 2*	*Set 3*
Barbell Squat			
Barbell Bench Press			
Lat Pull Down			
Shoulder Raises			
Plank	*Max seconden*	*Max seconden*	

Training II: Conditioning Gym Training

- **De easy run op de loop band is jouw warming up!**
- **Ga tijdens de conditioning training nooit gelijk volluit, maar begin op 70-80% inspanning. Bouw op naar maximale inspanning is de laatste (twee) setje!**

15 minute easy run			
Treadmill Sprints	*10x 30 sec.*		
Kettlebell Swings	*15x*	*1 min rust*	*4 setjes*
Box Jumps	*15x*	*1 min rust*	*4 setjes*
Burpee	*1 min werk*	*1 min rust*	*4 setjes*

Training III: Gym Training

Mik altijd op minimaal 6 en maximaal 12 herhalingen. En, ga in de laatste set tot failure!

	Set 1	*Set 2*	*Set 3*
Barbell Deadlift			
Dumbbell Incline Bench Press			
Seated Cable Row			
Dumbbell Shoulder Press			
Leg Raises			

FASE III:
GYM TRAINING

Tijdens fase 3 van het training programma, schroeven we het volume van de oefeningen binnen jouw training op. Zo spelen we in op het principe van progressieve overbelasting.

Je verlegt constant je grenzen en haalt zo het meeste uit jouw resultaten. Om overtraining en blessures te voorkomen, adviseren we jou om professionele coaching en begeleiding te nemen

Warming up (2 rondes)
Arm Circles - 20 sec
Arm Swings - 20 sec
Jumping Squats - 20 sec
Shoulder Taps + Push-up - 20 sec

Training 1: Gym Training

- Doe altijd eerst 1 of 2 warm up sets, waarbij je met weinig of geen gewicht mikt op 15 herhalingen zonder dat het je al te veel moeite kost.
- Mik tijdens de werkset altijd op minimaal 6 en maximaal 12 herhalingen. En, ga in de laatste set tot failure!

	Set 1	*Set 2*	*Set 3*	*Set 4*
Barbell Squat				
Barbell Bench Press				
Lat Pull Down				
Shoulder Raises				
Chin Ups				

Training 2: Gym Conditioning Training

- De easy run op de loop band is jouw warming up!
- Ga tijdens de conditioning training nooit gelijk volluit, maar begin op 70-80% inspanning. Bouw op naar maximale inspanning is de laatste (twee) setje!

30 minute easy run				
Rowing Sprints	*10x150m*			
Burpee Box Jump	*5x10*	*1min rust*		
Wall Ball Shots	*5x15*	*1min rust*		
Thrusters	*5x10*	*1min rust*		

Training 3: Gym Training

- Doe altijd eerst 1 of 2 warm up sets, waarbij je met weinig of geen gewicht mikt op 15 herhalingen zonder dat het je al te veel moeite kost.
- Mik tijdens de werkset altijd op minimaal 6 en maximaal 12 herhalingen. En, ga in de laatste set tot failure!

	Set 1	*Set 2*	*Set 3*	*Set 4*
Deadlift				
Barbell Incline Bench Press				
Lat Pull Down				
Shoulder Press				
Hanging Leg Raises				