

Voel je fit! Periode 2 (week 5 t/m8)

Het eerste resultaat is geboekt. Misschien merk je dat aan je gewicht en je maten.
Andere effecten die in het oog springen: je voelt je fitter, vitaler en sterker.
Het begin van het succes van Go!

Waar draait het deze vier weken om?

- Twee kilo vetverlies
- Sterker door krachttraining
- Volhouden van eetgewoonten
- Vermijden van hongergevoel

Trainen

Je traint twee keer per week met gewichten. De oefeningen zijn anders, zodat je je spieren op verschillende manieren traint. Het effect is dan groter en de afwisseling is prettig. Je trainer helpt je de technieken onder de knie te krijgen. Het is belangrijk dat de oefeningen zwaar genoeg zijn. Dus zoek de grenzen van je kracht op en daag jezelf uit! Denk daarbij wel aan een perfecte uitvoering.

Extra bewegen

Blijf twee keer per week extra bewegen. Nu geen dertig minuten, maar drie kwartier. Cardiolessen in het fitnesscentrum, stevig wandelen of fietsen: wat je leuk vindt. Wissel de dagen dat je dit doet af met de trainingsdagen. Maak hiervoor een handig schema.

Resultaat

Ook nu nemen we weer je maten op. Inzet loont! Je kunt twee kilo vet kwijt zijn en dat is een felicitatie waard. Je bent in perfect tempo aan het afslanken. Blijf onthouden: het gaat om het afslanken: het gewicht op de weegschaal is niet alles bepalend. Let vooral op je omvang en vetpercentage. Merk je ook hoeveel fitter en energiever je bent? Je bent goed bezig!



Voel je fit! periode 2 (week 5 t/m 8)



Go! trainingskaart

Deelnemer:

Trainer:

Go! is een initiatief van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF) in samenwerking met NOC*NSF.



| warming up cardio-apparaat | | 5 min. 65-95% Hfmax / 50-85% Hfreserve / V02max | | gebruikte weerstanden | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|---|--------------------|------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| oefening | | aantal sets x (herhalingen) | uitvoeringsmethode | bijzonderheden | week 1 | week 2 | week 3 | week 4 |
| trainingskern | SB pelvis lift | 3 x 20 | circuit | rust elke ronde: 30 sec. | | | | |
| | SB weighted pull over | 3 x 15 | | | | | | |
| | SB crunch | 3 x 15 | | | | | | |
| | dumbbell squat | 3 x (12-15)* | station | rust tussen elke set: 1 min. | | | | |
| | leg press, 1 been | 3 x (12-15)* | | | | | | |
| | backextension 45° | 3 x (12-15)* | | | | | | |
| | standing 1-arm dumbbell press | 3 x (12-15)* | | | | | | |
| | pull down | 3 x (12-15)* | | | | | | |
| | SB dumbbell chest press | 3 x (12-15)* | | | | | | |
| | chest press machine | 3 x (12-15)* | | | | | | |

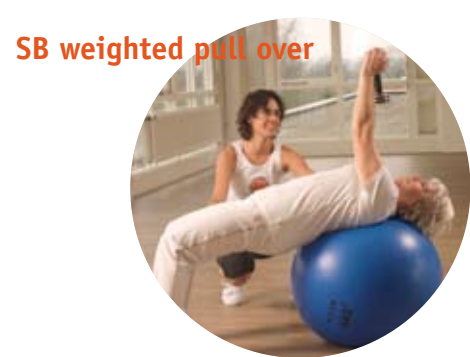
*Probeer bij elke set 15 herhalingen te doen. Wanneer dit lukt bij elke set verzwaar dan het gewicht met 2,5-5%. Doe minimaal 12 herhalingen.

Cardiosessies op aparte dagen, minimaal 2 keer per week gedurende 45 minuten: bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen, zwemmen of een cardiotraining in het fitnesscentrum.

tijdsduur cardiotraining

| week 1 | week 2 | week 3 | week 4 |
|--------|--------|--------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

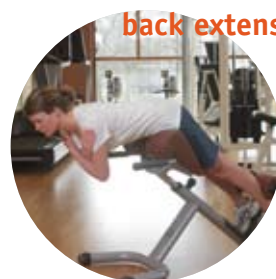
| meting periode 2 | eerste Go! meting | meting einde periode 2 |
|---|-------------------|------------------------|
| lichaamsgewicht in kg | | |
| huidplooien | biceps | |
| | triceps | |
| | heup | |
| | buik | |
| | schouderblad | |
| omvang | bovenbenen | |
| | bovenarm | |
| | bovenbenen | |
| | taille | |
| vetpercentage | | |
| vetmassa (lichaamsgewicht x vetpercentage) | | |
| vetvrije massa (lichaamsgewicht - vetmassa) | | |



SB weighted pull over



SB pelvis lift



back extension 45°



pull down



dumbbell squat



SB dumbbell chest press



SB crunch

Als je je vitaler voelt en 's ochtend fitter opstaat heeft Go! nu al effect.



leg press, 1 been



chest press machine



standing 1-arm dumbbell press

Vergeet niet om regelmatig cardio trainingen te doen, die hebben erg veel effect.

Iets aangekomen? Waarschijnlijk heb je gewoon meer spieren gekregen en die zijn nu eenmaal zwaarder dan vet.

Misschien kun je best iets zwaarder trainen, geef je trainer een seintje als je gemakkelijk 15 herhalingen volhoudt.