



JORDI DE HAAN



# Guidebook

FLEXIBEL SPIERMASSA OPBOUWEN

## **Disclaimer**

© Copyright 2023, Jordi de Haan. Alle rechten voorbehouden.

### **Reproductie en distributie**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

### **Beperking van aansprakelijkheid**

Hoewel de auteur zijn beste kennis heeft gebruikt bij het onderzoeken en voorbereiden van dit guidebook, geeft hij geen verklaringen of garanties met betrekking tot de nauwkeurigheid of volledigheid van de inhoud. Hij wijst specifiek alle impliciete garanties van verkoopbaarheid of geschiktheid voor een bepaald doel af.

### **Advies en strategieën**

Het advies en de strategieën in dit document zijn mogelijk niet geschikt voor jouw specifieke situatie. Raadpleeg bij twijfel altijd een medische professional.

### **Aansprakelijkheid**

De uitgever, noch de auteur is aansprakelijk voor winstderving of enige andere commerciële schade, inclusief maar niet beperkt tot speciale, incidentele, gevolg- of andere schade.

### **Medische informatie**

De inhoud van dit guidebook is niet bedoeld als behandeling of preventie van ziekte, noch als vervanging voor medische behandeling, noch als alternatief voor medisch advies. Het gebruik van de informatie in dit guidebook is geheel voor eigen keuze en risico van de lezer.



## Inhoudsopgave

Inleiding.....	5
Zo boek jij in <b>drie stappen</b> resultaat via <b>Flexibel Spiermassa Opbouwen</b> .....	8
STAP 1: Gratis intake .....	8
STAP 2: Start programma: Flexibel Spiermassa Opbouwen.....	9
Trainingsprogramma.....	10
Periodisering .....	11
Trainingsindeling .....	16
Coaching.....	22
<b>1 op 1 begeleiding</b> .....	22
Voedingscoaching.....	24
<b>Caloriebehoefte berekenen</b> .....	27
<b>Hoe werkt creatine voor jou?</b> .....	28
<b>De (ir)relevantie van supplementen voor spiermassa</b> .....	31
Droogtrainen.....	31
Mini-cut .....	33
Trainingsapp.....	34
<b>Functies trainingsapp</b> .....	35



Personal Training.....	46
Stap 3: Evaluatie.....	47
Voor altijd!.....	57
Veel gestelde vragen .....	58
Begrippenlijst .....	59
Vragen? .....	62
Bronnen .....	63



## Inleiding

Gefeliciteerd! Je hebt een **verstandige beslissing** genomen. Je gaat namelijk aan de slag gaat met 'Flexibel Spiermassa Opbouwen' en daardoor ga je resultaten boeken in de sportschool. Niet tijdelijk, maar **voor altijd**.

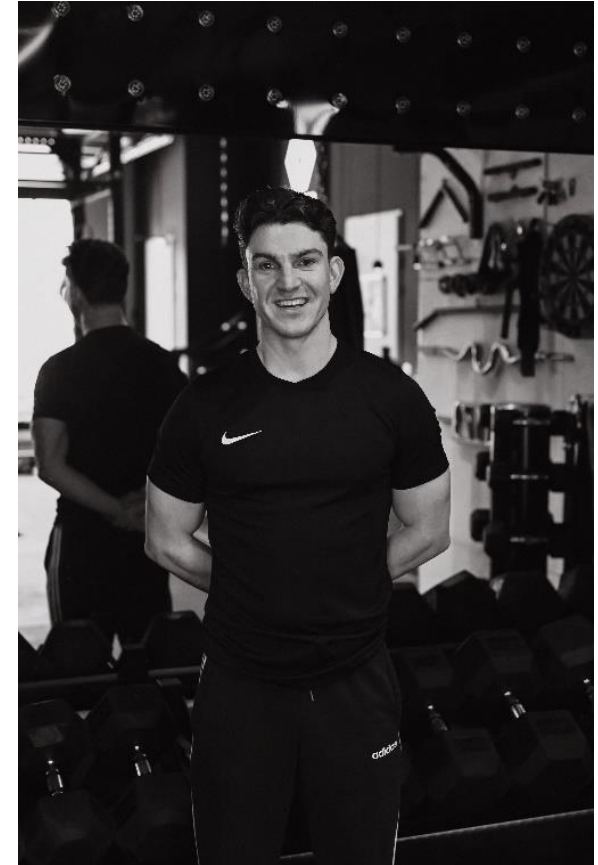
Fijn dat je daarom even de moeite neemt om meer informatie te vergaren over mijn dienstverlening. Ik leg je **stapsgewijs** alles uit hoe de komende periode er voor jou uit gaat zien. Alle informatie over het gebruik van de trainingsapp, het volgen van het trainingsprogramma en de manier van coaching krijg jij voorgeschoteld. Hopelijk zorg ik ervoor dat het jou aan niets ontbreekt als jij het traject in gaat.

In dit guidebook kom je ook alles te weten over **krachttraining** en **voeding**. De belangrijkste pijlers in relatie tot deze twee componenten probeer ik haarfijn aan je uit te leggen. Ken je een begrip niet? Geen probleem, alle definities van de begrippen kun je achterin dit guidebook vinden.

Ik kan, wil en ga je helpen. Wij gaan samen zorgen voor **langdurig resultaat en het creëren van een flexibel voedingspatroon**.

**Na het lezen van dit guidebook heb jij:**

- ✓ Het gebruik van de **trainingsapp** aangeleerd
- ✓ De manier van **coaching en personal training** begrepen
- ✓ De argumentatie achter het **trainingsprogramma** gelezen
- ✓ Inzicht gekregen in **mijn flexibele methode**



## Voor wie is dit programma?

Het flexibel spiermassa opbouwen programma vooral bestemd voor mannelijke sporters die nog meer spiermassa willen kweken, **zonder** dat ze daarbij hun voeding willen registreren of met voedingsplannen willen werken. Het creëren van een flexibel voedingspatroon, het vergaren van kennis en het bijhouden van jouw progressie is de basis voor het langdurig volhouden van een sportieve levensstijl.

Dit programma is **niet** voor:

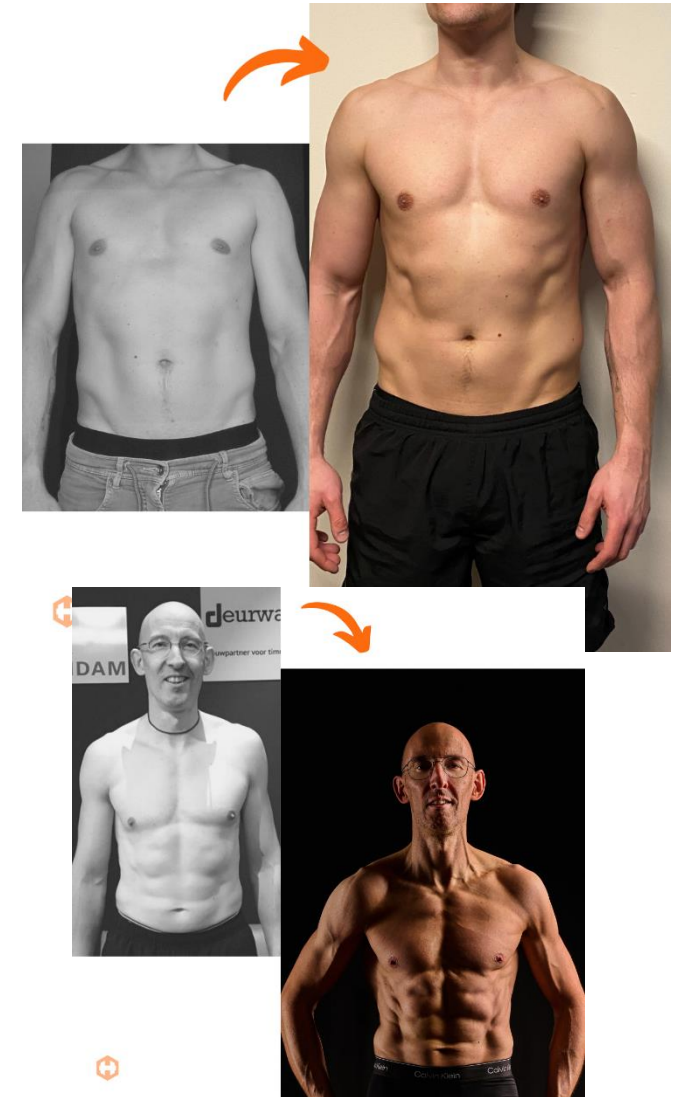
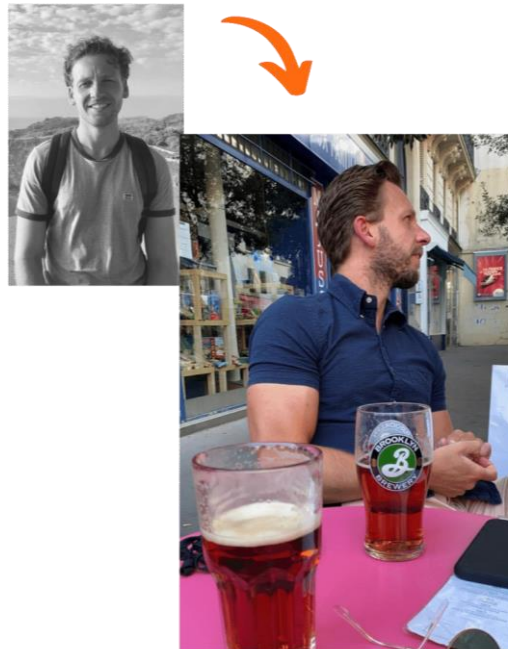
- ✗ Sporters die anabolen en/of steroïden gebruiken
- ✗ Sporters die net beginnen met trainen
- ✗ Sporters die ongemotiveerd zijn
- ✗ Sporters die niet het maximale uit zichzelf willen halen

Dit programma is **wel** voor:

- ✓ Sporters die op een natuurlijke wijze resultaat willen zien
- ✓ Sporters met minimaal één á twee jaar trainingservaring
- ✓ Sporters die het voor lange termijn vol willen houden
- ✓ Sporters die richting hun maximale genetische potentie willen gaan



Jij staat hier binnenkort ook onder!



Zo boek jij in drie stappen resultaat via **Flexibel Spiermassa Opbouwen**.

## STAP 1: Gratis intake

In je mailbox heb je een mailtje ontvangen over het invullen van de digitale intake. Deze dien je zo snel mogelijk in te vullen, zodat ik kan starten met het samenstellen van een **persoonlijk trainingsprogramma**.

Intake nog niet ingevuld? [Klik hier!](#)

Als je intake formulier hebt ingediend ontvang je binnen 24 uur een reply met een link voor het maken van de afspraak voor een **digitale intake**. Dit gaat middels een videocall en duurt 30 tot 45 minuten. Dit is belangrijk voor de:

- Huidige situatie van jouw fysieke gesteldheid
- Helderheid omtrent blessures in kaart te brengen
- Helderheid omtrent jouw sportprestaties te bepalen
- Persoonlijke voorkeuren omtrent krachttraining
- Huidige relatie met voeding

Het is daarom belangrijk dat jij tijdens de digitale intake zo veel mogelijk vertelt. Zodat ik een zo compleet mogelijk beeld heb om jou te kunnen helpen.

Nadat de digitale intake is afgerond ga ik aan de slag met je trainingsprogramma, zodat jij binnen 24 uur kunt starten met trainen. In de tussentijd kun je verder gaan met het lezen van dit guidebook. Daarnaast is het handig om het boek: De Flexibele Methode te lezen. Hierin ga ik dieper in op de materie van krachttraining en voeding. 😊



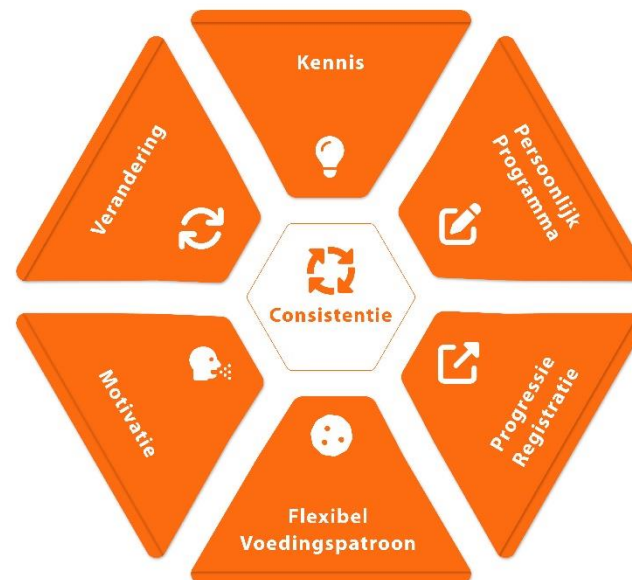


## STAP 2: Start programma: Flexibel Spiermassa Opbouwen

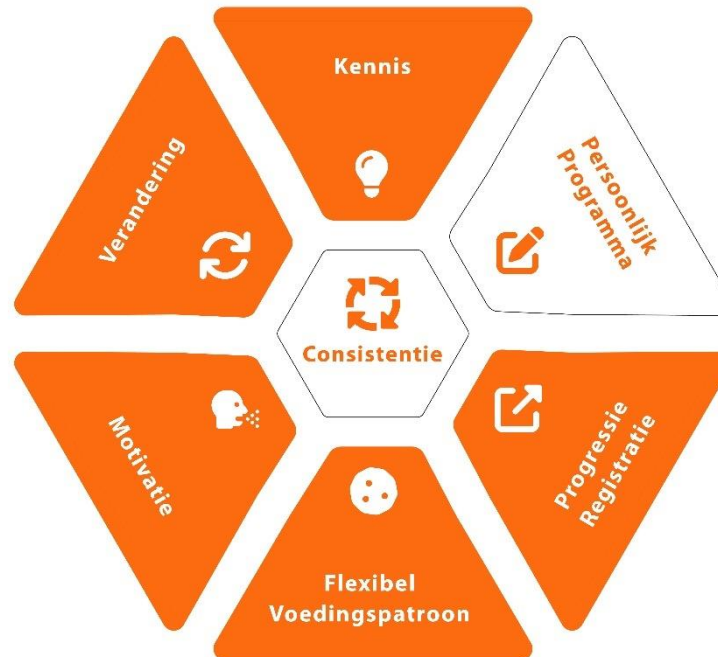
Het programma gaat via online coaching en bestaat uit vier onderdelen:

- Trainingsprogramma
- Coaching
- Trainingsapp
- Personal Training (optioneel)

Bij al deze onderdelen komt **Mijn Flexibele Methode** nadrukkelijk naar voren. Eventueel is online coaching aan te vullen met personal training sessies om je techniek te optimaliseren. Aan het einde van stap 2 vertel ik je hier meer over.



# Trainingsprogramma



## Periodisering

Train ik het hele jaar door op dezelfde manier?

Nee, want bij het opstellen van een persoonlijk trainingsprogramma komt **periodisering** kijken.

*“Periodisering is het doelmatig indelen van je trainingen voor een bepaalde periode. Elke fase van de periodisering is gericht op het behalen van een trainingsdoel.”*

Om spiermassa te maximaliseren en overtraining te minimaliseren maken we gebruik van een macro cycle. Over het algemeen wordt **macro periodisering (jaar)** opgedeeld in vier blokken van 13 weken. Ieder blok heeft zijn eigen trainingsprogramma en zijn eigen doelen. Je geeft eerst 12 weken vol gas en doet daarna één week deload.<sup>1</sup>

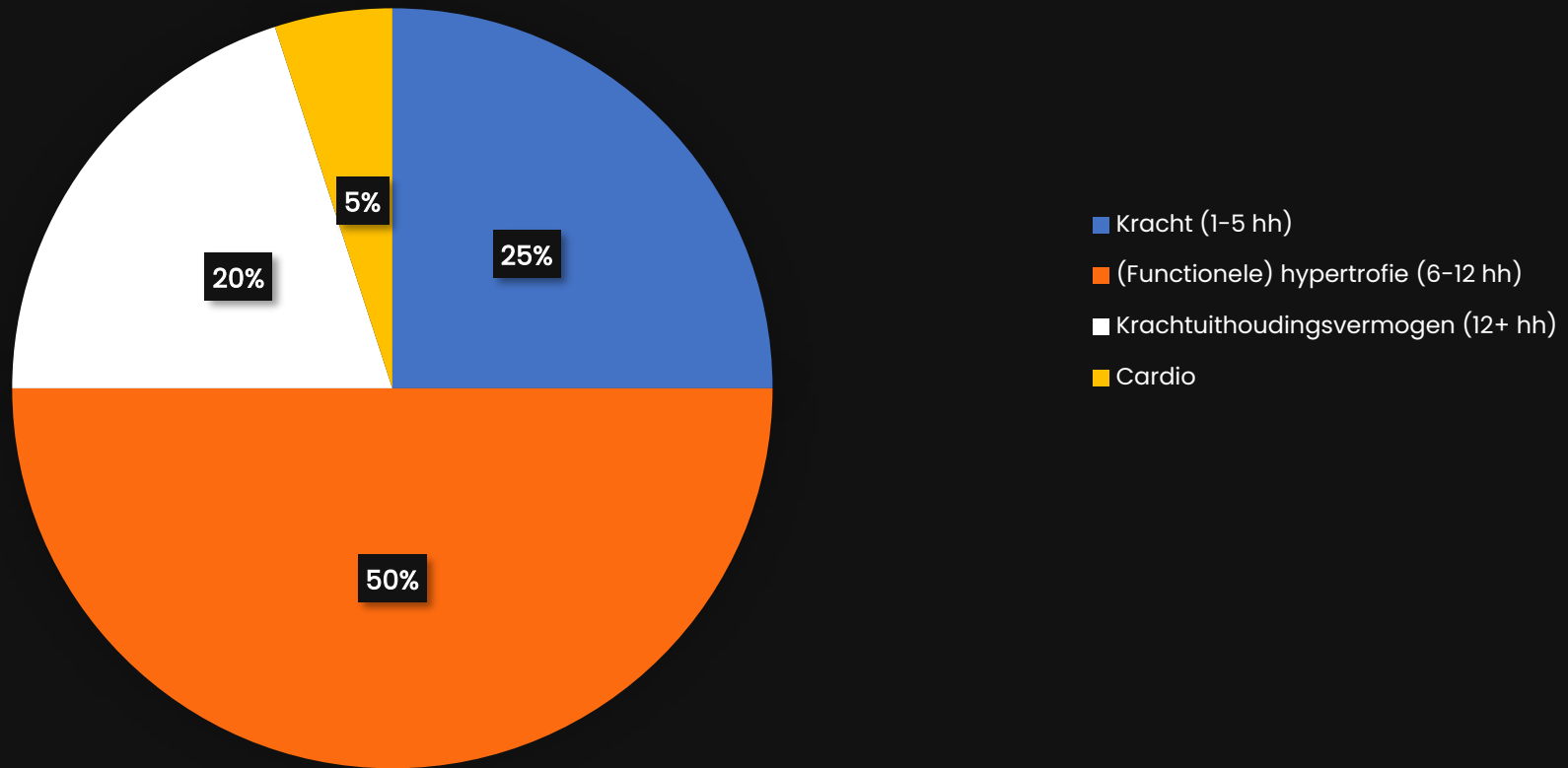
Hieronder zie je de vier blokken in de macro cycle waarmee wij aan de slag gaan om het minder eentonig te houden. [1].

---

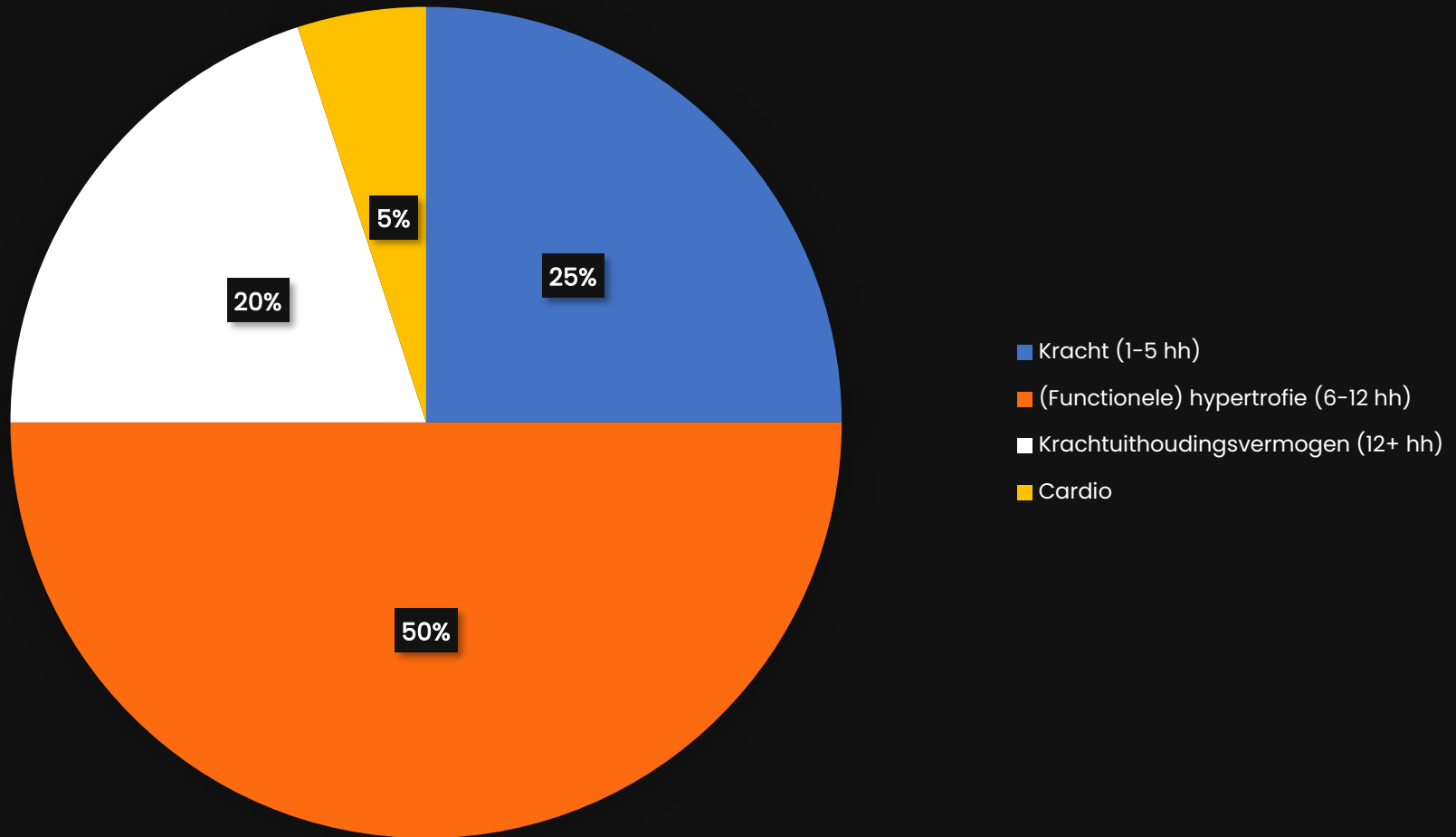
<sup>1</sup> Je start niet altijd met blok 1, omdat er in de zomer niet extreem op kracht wordt getraind. Indien je in het voorjaar start heb je een andere start dan wanneer je in het najaar start. De reden hiervoor is, dat je in de zomer vaak minder eet dan dat je verbruikt (negatieve energiebalans). Tijdens deze periode wil je geen kracht opbouwen.



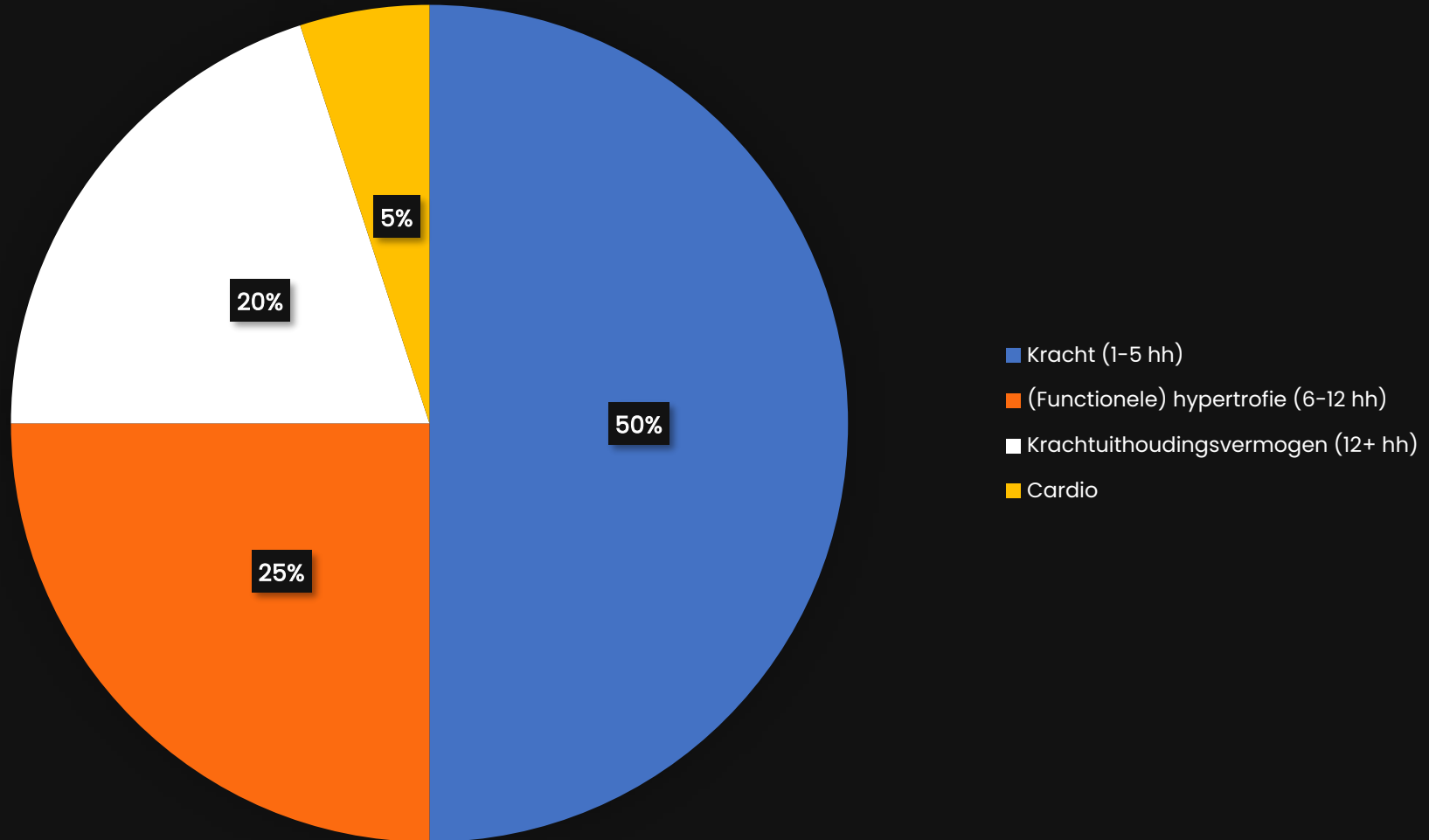
## Blok 1



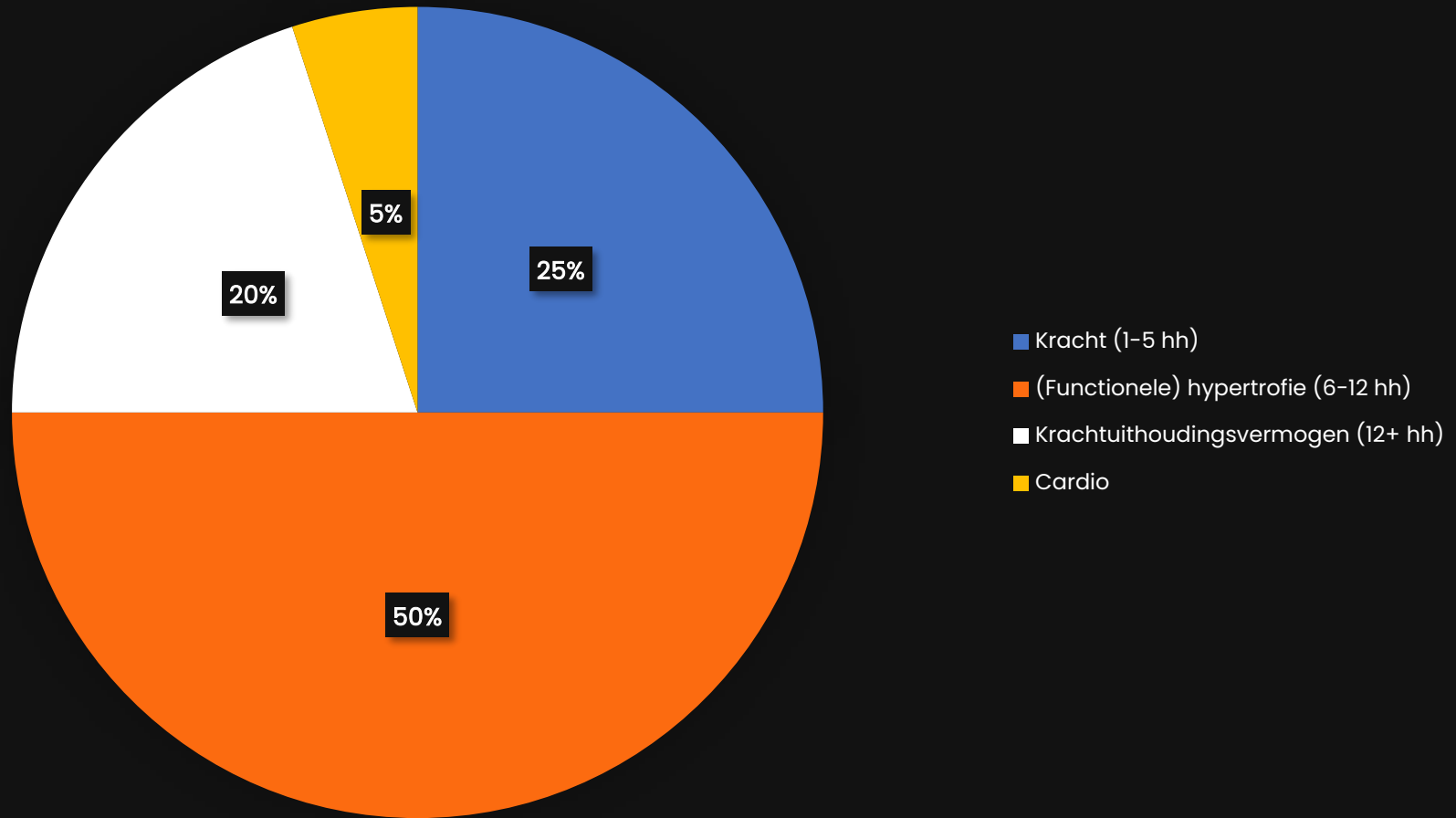
## Blok 2



## Blok 3



## Blok 4



## Trainingsindeling

Een training bestaat uit een **algemene warming-up**, een **specifieke warming-up**, een **kern** en een **cooling-down**. De kern is belangrijk voor het opbouwen van spiermassa, maar de warming-up is minstens even belangrijk.

### Waarom een warm-up?

Een warming-up kun je vergelijken met het rijden naar je vakantiebestemming. Het is niet leuk, maar moet toch gebeuren. Nadat je aangekomen bent op de vakantiebestemming, ben je het ook alweer vergeten. Dat werkt precies hetzelfde met de eerste werk-set na je warming-up.

De hoofdredenen voor een warming-up zijn [2].

- ⊕ Stimuleren van de bloedsomloop
- ⊕ Prestatieverbetering doordat de spieren doorbloed raken
- ⊕ Blessurepreventie

Wil jij op je op je vijftigste niet zo stijf als een hark door het leven gaan? Doe dan een goede en uitgebreide warming-up. Ik vergelijk het altijd met overmatig gefrituurd eten op jonge leeftijd. Op jonge leeftijd zul je **niet** snel te maken krijgen met hart- en vaatziekten. Op latere leeftijd kun je daar **wel** last van krijgen, omdat iedereen 'slechter' wordt naarmate de jaren stijgen. Je kunt op jonge leeftijd de risico's beperken door **gezond** om te gaan met je lichaam. Dit geldt zowel voor het eten van fatsoenlijke voeding, als voor het doen van een goede warming-up.





## Algemene warming-up

Je start met het opbouwen van een algemene warming-up. Hierdoor wordt de bloedtoevoer naar je spieren verhoogt. Hierdoor zet je je lichaam 'aan'. Ik adviseer gebruik te maken van een hometrainer. Start met een lichte intensiteit (60% van je HF max) en eindig met een iets zwaardere intensiteit (70% van je HF max).<sup>2</sup> Tijd: 5-10 minuten.

Bekijk [hier](#) de video van de algemene warming up. Deze worden ook toegevoegd aan de trainingsapp.

## Specifieke warming up

Bij de specifieke warming-up ga je je richten op specifieke inspanningen voor het lichaam. Hierbij wordt gebruik gemaakt van dynamische rotatieoefeningen en resistance bands. Tijd: 5 minuten.

Bekijk hieronder de video's van de specifieke warming up (automatisch toegevoegd aan de trainingsapp):

- 📌 [Warming up Squat](#)
- 📌 [Warming up Schouders](#)
- 📌 [Warming up Pull](#)
- 📌 [Warming up Legs](#)
- 📌 [Warming up Deadlift](#)

---

<sup>2</sup> HF max betekent je maximale hartslagfrequentie per minuut. Meestal is dit 220 min je leeftijd.



## Warming-up set primaire oefeningen

Indien je gaat Squatten, Deadliften of Bench Pressen (main lifts) is het belangrijk een x aantal warm-up sets te voltooien. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat je tilt.

### “Hoe zwaarder je tilt hoe meer warming up sets je doet.”

Zonder de warming-up sets is het risico op blessures erg groot. Dat komt doordat het centrale zenuwstelsel nog niet voorbereid is op de zware gewichten, waardoor er minder spiervezels worden aangesproken. Ook het laatste gedeelte van een warm-up set dien je hoger te doen dan je werk-set. Hierdoor activeer je nog meer spiervezels. Hieronder een voorbeeld voor het opbouwen van een pyramid up set.<sup>3</sup>

**Werksets:** Bench Press 4 sets van 80 kg van 4 herhalingen.

#### Warming-up set:

Warming up set 1: 20 kg (barbell) x 15 herhalingen

Warming up set 2: 40 kg x 6 herhalingen

Warming up set 3: 60 kg x 4 herhalingen

Warming up set 4: 85 kg x 1 herhaling

#### Werksets:

Werk set 1: 80 kg x 4 herhalingen

---

<sup>3</sup> Alle warm-up sets worden uitgevoerd zonder fitness belt. Eventueel kun je alleen bij de laatste set van 1 herhaling een fitness belt gebruiken.



Werk set 2: 80 kg x 4 herhalingen

Werk set 3: 80 kg x 4 herhalingen

Werk set 4: 80 kg x 4 herhalingen

Daarnaast zie je dat het gewicht van de laatste warming-up set hoger is dan de werk set. Dit is om de spiervezels te activeren. Hierdoor kun je meer kracht leveren op de werksets erna.

Er geldt één belangrijke regel bij het doen van de warming-up.

**“Altijd doen alsof het zwaar is, maar niet vermoeien.”**

Doordat je doet alsof het zwaar is, zullen de zware gewichten lichter voelen. Dit heeft als reden dat je je techniek optimaliseert. Neem je 20 KG warm-up even serieus als je werk set van bijvoorbeeld 80 kg. Iedere herhaling dient op dezelfde manier uitgevoerd te worden.

De warm-up oefeningen zijn tekstueel en visueel weergegeven in de trainingsapp. Verder in dit guidebook ga ik dieper in op het gebruik van de **trainingsapp**. (Zie pag. 55 verbe)

### **Warm-up secundaire oefeningen**

Bij de secundaire oefeningen zoals Pull Ups, Barbell Rows, Romanian Deadlifts kun je het beste gebruik van één warming up set rond 50 procent van je 1RM.

### **Kern**

Tijdens de kern krijg je te maken met een single set, super set of een paired set.



Een **single set** relateert aan **één** oefening die je achter elkaar uitvoert. Dit is uitgedrukt in één letter en één cijfer. Bijv.: A1 – normale rustperiode (bijv.: 90 seconden) – A1.

Een **super set** relateert aan **twee** oefeningen die je achter elkaar uitvoert. Tussen de oefeningen heb je een korte rustperiode. Dit is uitgedrukt in twee letters en twee cijfers. Bijv.: A1- kortere rustperiode (max.: 10 seconden) – A2 – langere rustperiode (bijv.: 120 seconden).

Een **paired set** relateert aan **twee** oefeningen die je achter elkaar uitvoert met identieke '**lange**' rustperiodes. Dit is uitgedrukt in twee letters en twee cijfers. Bijv.: A1- langere rustperiode (bijv.: 90 seconden) – A2 – langere rustperiode (bijv.: 90 seconden).

### Cooling down

De cooling-down zorgt ervoor dat het lichaam tot rust kan komen na een work-out. Dit heeft alleen een **psychologisch effect**. Sommige fysiologen beweren dat de cooling down spierpijn vermindert of de kans of blessures verkleint. [3]. De cooling down zorgt er wel voor dat je ontspannen je training kunt afsluiten. Oefeningen voor de cooling down zijn hoofdzakelijk statische stretchoefeningen.

### Fitness belt

Bij main lifts is de fitness belt bedoeld voor meer compressie en stabiliteit bij de buikholte. Dit staat beter bekend als: intra abdominale druk. Wanneer de intra abdominale druk toeneemt, neemt dus de stabiliteit rondom de buikholte toe. Hierdoor kun je meer kracht leveren. Vergelijk het met een blikje cola. Wanneer er lucht in het blikje ontstaat is het blikje steviger dan wanneer geen lucht in het blikje aanwezig is [4]. Dit werkt hetzelfde met het duwen van je buik tegen een riem aan. Doordat je je buik tegen de riem duwt, kun je meer kracht leveren, omdat je stabielere bent. Mijn advies is om pas gebruik te gaan maken van de belt, als ik vind dat je techniek goed genoeg is.



## Handvatten trainingsindeling

- Een training bestaat uit een algemene warming-up, specifieke warming up, kern en cooling down.
- De hoofdreden voor een warming-up zijn: stimuleren van de bloedsomloop, realiseren van prestatieverbetering doordat de spieren doorbloed raken en blessurepreventie
- Bij de specifieke warming-up doe je altijd alsof het zwaar is, maar je zorgt niet dat je jezelf vermoeit.
- De kern bestaat uit een **single set** of **super set**. Een **single set** bestaat uit het uitvoeren van **één oefening** met een normale rustperiode. Een **super set** bestaat uit **twee oefeningen** met een korte rustperiode tussen de oefeningen. Een langere rustperiode volgt als je de **twee oefeningen** achter elkaar hebt voltooid.



## Coaching

Het **coaching gedeelte** bestaat uit twee onderdelen: 1 op 1 begeleiding en voedingcoaching.

### 1 op 1 begeleiding

#### Onderwijzen

**Kennis** is de basis van progressie en de preventie voor blessures.

Daarom geef ik jou informatie omtrent krachttraining en een flexibel voedingspatroon.

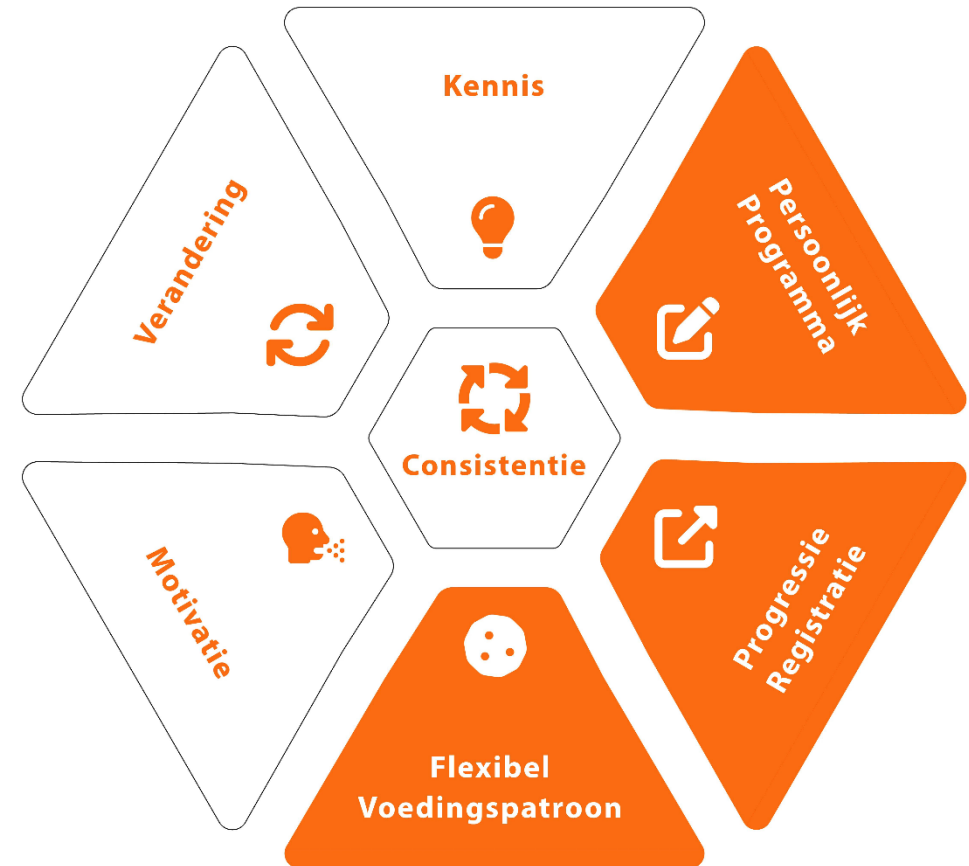
#### Motiveren

Iedereen heeft wel eens momenten dat het tegen zit. Daardoor motiveer ik **continu** voor als je het zwaar hebt.

#### Veranderen

**85 procent** van mijn klanten voerden in de eerste maand twee belangrijke verandering door.

Daardoor ga ik ook gewoontes doorvoeren in jouw levensstijl, Waarin jij sport in combinatie met werk en/ of school leert prioriteren.

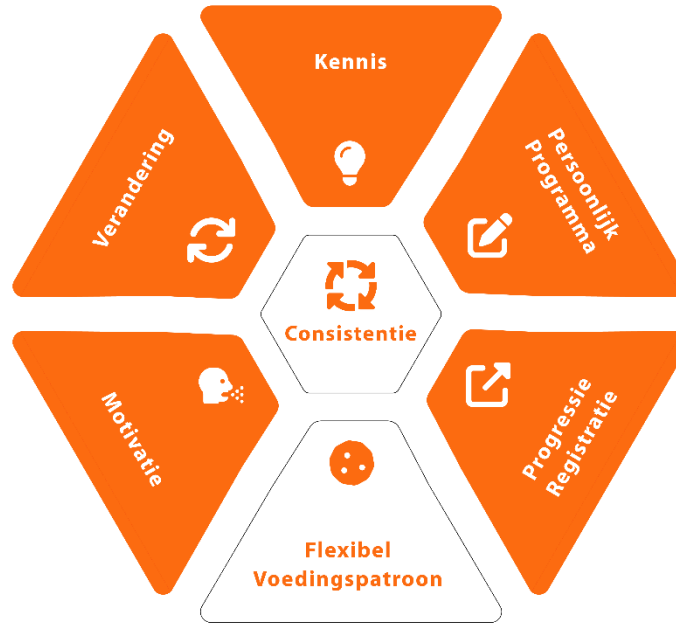


## Hoe kom je alles te weten over krachttraining?

Moeilijke fitnessmaterie wil ik zo **eenvoudig mogelijk** aan je uitleggen. Waardoor jij met een zo compleet mogelijk beeld naar de sportschool gaat. Ook als jij mij niet meer nodig hebt, heb je genoeg informatie verzameld over krachttraining. We gaan immers voor **consistentie op de lange termijn**. Stel daarom al je vragen omtrent krachttraining, techniek via de trainingsapp (hierover later meer bij het hoofdstuk: trainingsapp).



# Voedingscoaching





## Flexibel voedingspatroon

Doordat je mij hebt benaderd weet je ongetwijfeld dat ik sta voor een **flexibel voedingspatroon**.

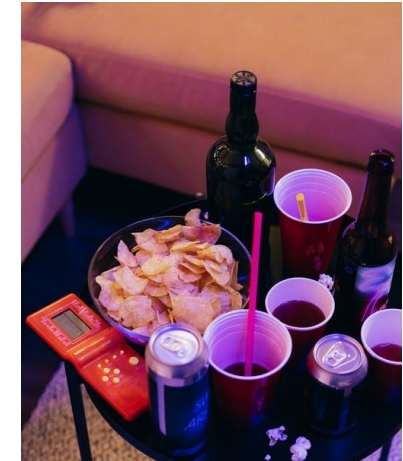
### Wat is een flexibel voedingspatroon?

Daar bedoel ik mee dat je vanaf nu gaat leven op frikandellen, kipburgers en shoarma pizza's, want je bent toch flexibel in wat je eet en door het vlees krijg je ook voldoende eiwitten binnen. Nee natuurlijk niet, dat werkt namelijk voor **niemand** die op een **fatsoenlijke manier spiermassa** op wilt bouwen op de lange termijn.

Een **flexibel voedingspatroon** wordt door mij gedefinieerd als:

“Een voedingspatroon met een persoonlijke caloriebehoefte en macro nutriënten waarbij de calorieën variëren en makkelijk aan te passen zijn. Vrijheid in voedingskeuzes en leren eten op gevoel is hierbij de basis.”

Uiteindelijk wil je ervoor zorgen dat jij leert eten op gevoel met een flexibel voedingspatroon, waardoor jij **nooit** meer je calorieën hoeft te registreren. Als laatste moet je jezelf nooit verbieden om iets te eten of te drinken. Schiet je een keer uit de bocht in het weekend? Geen probleem, je kunt voor jezelf namelijk een **makkelijk aanpasbaar** a.k.a. **flexibel voedingspatroon** creëren. Uiteraard dient dit voedingspatroon te zorgen voor meer spiermassa. Hier kom ik later in dit deel op terug.



## Waarom een flexibel voedingspatroon?

Omdat ik geloof dat dit het enige is, waardoor jij voor langere periode spiermassa kunt opbouwen. Het langdurig volhouden van een sportieve levensstijl is het belangrijkste voor je gezondheid [5].

Daarom werkt, in mijn ogen, een voedingsplan ook niet voor de lange termijn. Een persoonlijk voedingsplan is vaak een quick-fix. Je behaalt mogelijk snel een resultaat en weet niet hoe het is zonder voedingsplan. De kans dat je daarna terugvalt in je **oude voedingspatroon** is vrij groot. Het voedingspatroon dat jij zo graag wilde doorbreken, omdat het mogelijk niet geschikt was voor het opbouwen van spiermassa.

Daarnaast betaal je of te **veel of te weinig** voor zo'n gepersonaliseerd plan. Indien je weinig betaalt, is het vaak gekopieerd, niet persoonlijk en eentonig.

Als je te veel betaalt, dan is dat zonde van je geld, omdat je het hoogstwaarschijnlijk niet lang gaat volhouden. Je blijft namelijk voor altijd gebonden aan het (laten) registreren van calorieën. Voedingsplannen kunnen wellicht werken als opstap, maar zeker niet als leidraad **voor de rest van je leven**.

**Consistentie** vind ik één van de belangrijkste waarden als het gaat om krachttraining. Consistentie kan naar mijn mening alleen bereikt worden als je je voeding voornamelijk varieert [6].

## Wat als je tóch een persoonlijk voedingsplan wil hebben?

Dan kun je het beste op zoek naar een coach die een persoonlijk voedingsplan voor je samenstelt. Ik kan je heel goed helpen met het opbouwen van spiermassa zonder specifieke calorierregistratie en persoonlijke voedingsplannen. Het is aan jou!

Hoe je een flexibel voedingspatroon creëert, wordt verder in dit gideboek uitgelegd.



## Caloriebehoefte berekenen

Ieder lichaam is weer anders, daarom heeft jij waarschijnlijk een andere **calorie inname** dan je buurman. Daarom gebruik ik de formule om als eerste je **rustmetabolisme** te berekenen. Het aantal calorieën dat hier uitkomt verbruik je als je de hele dag in bed zou blijven liggen. Hierna volgt het onderhoudsniveau, waarbij rekening gehouden wordt met je activiteitsniveau.

### Disclaimer:

De berekening neemt de persoonsgebonden hormoonhuishouding en andere erfelijke factoren niet mee. De volledige formule houdt dus **alleen** rekening met je: lengte, gewicht, leeftijd, geslacht, aantal work-outs, activiteitsniveau en doelstelling. **Voor 70 procent van de sporters is de uitkomst niet overeenkomstig met hun werkelijke caloriebehoefte. Analyseer altijd wat er gebeurt, nadat je de gegevens uit een macro calculator gebruikt [18].**

BESPAAR MIJ DE MOEITE EN **BEREKEN** JOUW PERSOONLIJKE CALORIEBEHOEFTE DOOR MIDDEL VAN EEN CALCULATOR.



## Te veel of te weinig aankomen?

Gemiddeld wil je maximaal **0,6 tot 1 kg** per maand aankomen [7]. Dit geldt voor de totale massa van spiermassa en vet.

Kom je meer dan 0,25 kg per week aan? Gooi de calorie-inname met 250-350 kcal per dag **omlaag**.

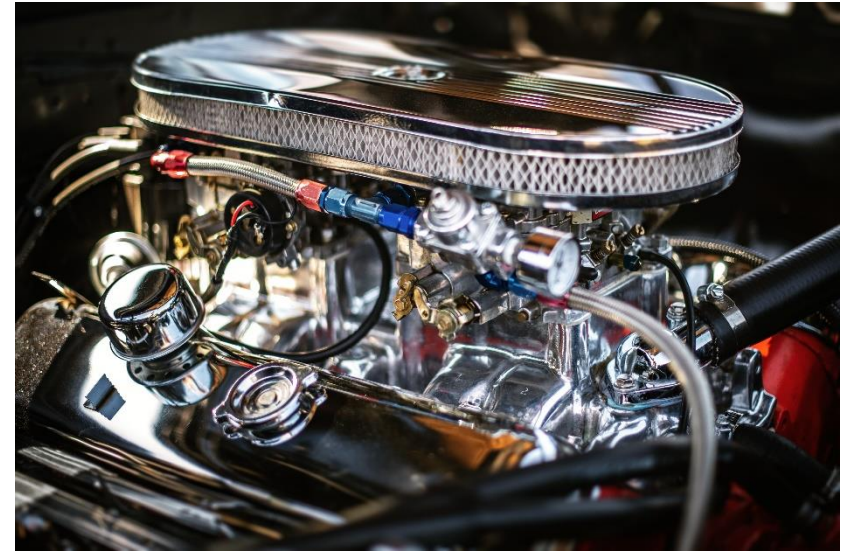
Kom je (veel) minder dan 0.15 kg per week aan? Gooi de calorie-inname 100-200 kcal per dag **omhoog**.

Doe een wekelijkse check voor de spiegel. Daarnaast kun je de weegschaal als **middel** gebruiken, om te kijken of je zwaarder wordt.

## Hoe werkt creatine voor jou?

Creatine kun je vergelijken met een cilinder van een auto. Hoe groter het volume van de cilinder, hoe meer energie de motor kan leveren. Door de cilinderinhoud te vergroten, zorg je voor een volumeverhoging, waardoor het vermogen van de auto omhoog gaat.

Creatine zorgt dus voor een extra energievoorziening in de spieren tijdens de eerste 10 seconden van een set [8]. Hierdoor raak je minder snel vermoeid en kun je meer herhalingen doen. Door een verhoging van het energielevering in de spieren vergroot je de kans op **supercompensatie**.



Het is aan te bevelen om 0,04 gram per kilo lichaamsgewicht te nemen. Dit is voor iemand van **80 kilogram** ongeveer **3 gram** per dag [8].

### Laadfase

Een laadfase van één week van 20 gram per dag kun je achterwege laten. Er is geen enkel onderzoek dat bevestigt dat dit beter is. Zo kun je langer met je pot doen. 😊

### Wat zijn de bijwerkingen?

Indien je geen gezondheidsklachten ervaart bij je maag en/of darmkanaal kan creatine geen kwaad. Daarnaast houd je lichaam meer vocht vast, waardoor je 0,5 tot 1 kg aan kunt komen. Dit vocht wordt opgeslagen in de spier, waardoor je een betere pomp krijgt na het trainen. Dus maak je hierover geen zorgen.

### Waarom geen andere supplementen?

Omdat je het hoogstwaarschijnlijk niet nodig hebt om meer **spiermassa** op te bouwen. Er zijn slechts een paar uitzonderingen met een **complementaire functie**. Dit betekent: alleen aanvullen als je tekort hebt.

### Omega 3 (visolie)

Omega 3 is een vetzuur die belangrijk is de voor de algehele gezondheid [9]. Indien je wekelijks geen vis eet, zou je als aanvulling een omega 3 pil kunnen nemen. Ik adviseer te gaan voor de **vloeibare variant**, die is namelijk altijd goedkoper.

### Vitaminepillen

Dat vitamines goed voor je zijn, hoef ik je hoogstwaarschijnlijk niet te vertellen. Indien je minder dan **250 gram** groenten per dag eet, zou je het kunnen aanvullen met een vitaminepil. Tevens kun je Vitamine D nemen op de dagen dat je lichaam geen



zonlicht heeft gezien. Vitamine D zorgt namelijk voor sterke botten en zorgen voor het goed functioneren van je immuunsysteem [10].

### **Eiwitpoeder (Whey)**

Je eiwitten hoog houden is een belangrijk onderdeel voor het vergroten van spiermassa [11]. Indien je weinig tot geen eiwitrijke producten eet kun je het aanvullen met eiwitpoeder. Dit is voornamelijk van toepassing op vegetariërs of veganisten. Die krijgen vaak minder binnen, doordat er in plantaardige producten relatief weinig eiwitten zitten. Ook tijdens een 'cut' kun je dit supplement goed gebruiken, omdat er geen koolhydraten en weinig vetten in eiwitpoeder zitten. Hierdoor kun je gemakkelijk je eiwitten hoog houden, zonder extra calorieën van de andere macronutriënten.

Er wordt nog wel eens gezegd dat de eiwitten uit dierlijke producten beter zijn dan de eiwitten uit plantaardige producten. Dit is inmiddels achterhaald [12]. Indien jij 1,8 gram per kilo lichaamsgewicht aan eiwitten neemt, kun jij prima **groeien**. Hetzij als vegetariër, hetzij als carnivoor.

### **Niet essentiële supplementen**

#### **BCAA**

Hierin zouden zogenaamd de belangrijkste aminozuren zitten die spiergroei veroorzaken. Het is onderzocht dat je met een gezond voedingspatroon met 1,8 gram aan eiwitten voldoende aminozuren binnen krijgt [11].

#### **Pre-workout**

In pre work-out zitten vaak een hoge dosering aan cafeïne en beta-alanine en citrulline malaat [13]. Hierdoor heb je meer energievoorziening en minder spierversmoeidheid. Dit pakt uiteindelijk gunstig als je moe bent en toch hard wilt trainen. Vaak zitten er een maximaal aantal doseringen in de pre workout, dat nog gezond is voor het lichaam. Maar stel je drinkt een kop koffie dan overschrijdt je de grens van bijvoorbeeld het maximaal aantal milligram cafeïne per dag. Daarnaast kan het zorgen



voor energiedips als het uitwerkt. Bij moeheid adviseer alleen een kop koffie te nemen en mogelijk een **lager volume** te draaien. Indien je langdurig moe bent, adviseer ik beter te leren slapen. Hiervoor verwijst ik je terug naar deel 3.

### De (ir)relevantie van supplementen voor spiermassa

Relevant	Complementair	Niet relevant
<b>Creatine</b>	Omega 3	BCAA
	Vitaminepillen	Pre-workout
	Eiwitpoeder (whey)	

## Droogtrainen

De meeste krachtssporters kiezen ervoor om vóór de zomer een deel van hun vetmassa te ‘verbranden’. Dit staat beter bekend als: droogtrainen of “cutten”. Doordat je je vetmassa verlaagt, komen jouw spieren er beter uit. Over het algemeen adviseer ik niet om in een negatieve energiebalans te gaan, tenzij je buikspieren niet meer zichtbaar zijn (wanneer je het gevoel hebt dat je dik aan het worden bent). Dit is bij mannen meestal bij een vetpercentage van 15-20%. Als je een te hoog vetpercentage hebt, dan neigt je lichaam ernaar om het overschot aan energie als **vet** op te slaan in plaats van **spiermassa** aan te maken. Om het vetpercentage te verduidelijken heb ik twee foto's toegevoegd.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Let erop dat de vetcellen bij iedereen anders opgeslagen worden [17]. Neem mijn lichaam niet als leidraad voor het vetpercentage bij jouw lichaam.





**7 procent vet vs. 14 procent vet**

Tijdens het droogtrainen verlies je over het algemeen ook iets van spiermassa. Je wil het proces van droogtrainen daarom zo lang mogelijk uitstellen todat je een >15% vetpercentage hebt en je buikspieren verdwijnen. Om het verlies aan spiermassa tijdens het droogtrainen zoveel mogelijk te beperken, is het van belang dat je keihard door blijft trainen in de gym. Dicht tegen maximaal aan zitten (RPE9). Hiermee geef jij jouw lichaam het signaal dat het van belang is om jouw spiermassa te behouden. Daarnaast is het belangrijk om een lager volume te draaien, dan tijdens een 'bulk'. Je lichaam herstelt tijdens deze periode minder goed [14].



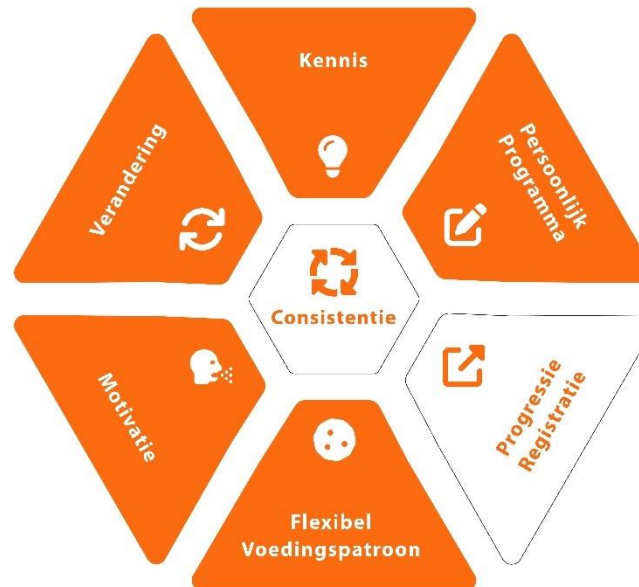


## Mini-cut

Indien je geen zichtbare buikspieren meer hebt, is het aan te raden om vetmassa te verliezen. Overtollig vet rondom de buikspieren ontstaat voornamelijk door een langere periode van meer eten dan dat je verbruikt. Je hebt eigenlijk het idee dat je hierdoor 'dik' aan het worden bent. Dit overtollige vet kun je verliezen middels een mini cut. Hierin ga je in een periode van 6 tot 8 weken agressief vet verliezen. Als je de mini-cut overslaat, bestaat de kans dat het overschot aan energie grotendeels wordt opgeslagen als vetmassa [15]. En dat wil je natuurlijk voorkomen.



# Trainingsapp



## Waarom het gebruik van een trainingsapp?

In de trainingsapp kun je je progressie bijhouden. De trainingsapp is dus essentieel voor het boeken van progressie, omdat je beter wilt worden in een bepaalde beweging. Tevens kun je alles overzichtelijk en gemakkelijk bijhouden.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat je je 1RM verhoogd. Dit doe je door altijd je zwaarste gewicht en het bijbehorende aantal herhalingen van een specifieke oefening te noteren in trainingsapp.



## Funcities trainingsapp

### Hoe werkt de trainingsapp in het algemeen?

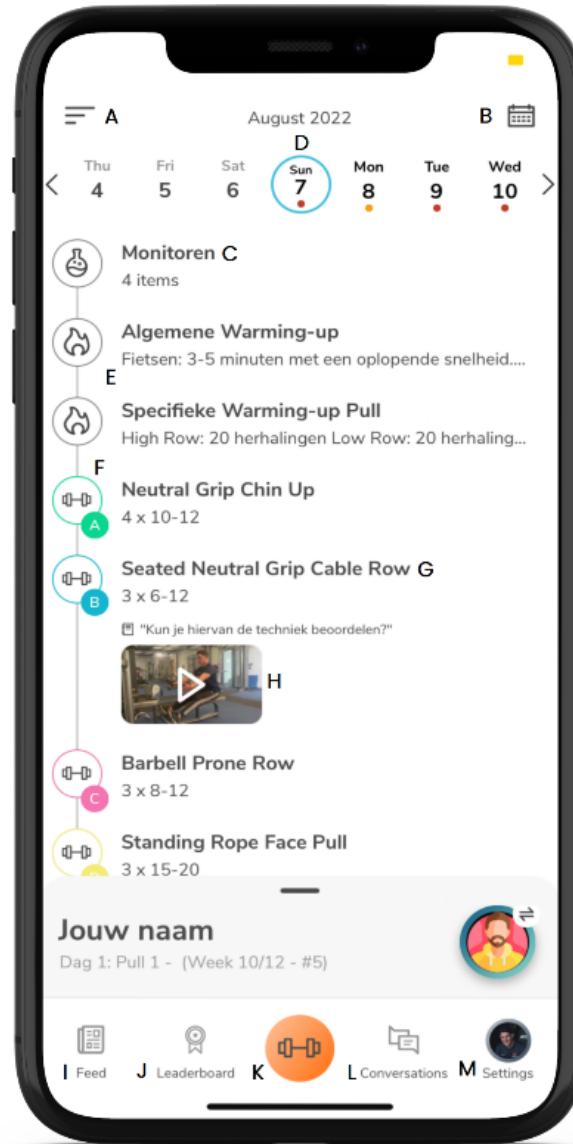
Voor jouw persoonlijk trainingsprogramma, het registreren van jouw progressie en het stellen van al jouw vragen maak ik gebruik van een [trainingsapp](#).<sup>5</sup>

Geen zin om te lezen? Bekijk de video over de [trainingsapp](#).

---

<sup>5</sup> **Let op:** Ik maak gebruik van twee applicaties. Eén [trainingsapp](#) (TeamBuildr) voor de trainingsprogramma's. De link verwijst je naar de desktop versie. Deze applicatie is ook te downloaden in de iOS appstore en in de Android playstore. Daarnaast maak ik gebruik van de [Jordi de Haan Personal Training webapp](#) (Trainin) voor het maken van afspraken, betalingen en registreren van de credits (voor de evaluatie en videcall)





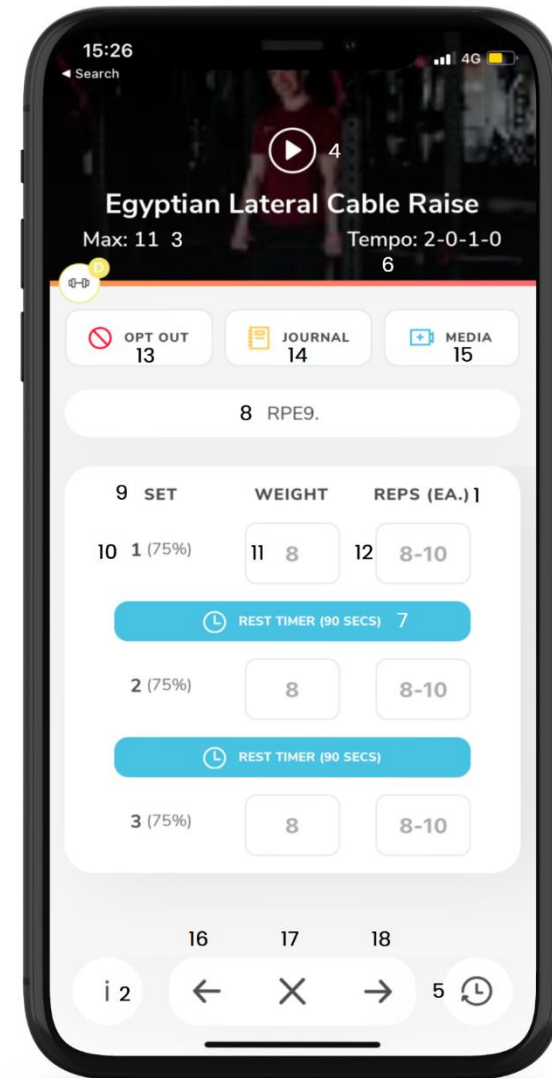
- A. More. Hier vind je het journal, dashboard, maxes / PRC en de workout Calendar
- B. Kalender. Algemeen overzicht van je niet voltooide en voltooide trainingen.
- C. Monitoren. Hier vul je een aantal belangrijke pijlers in die van invloed kunnen zijn op je training.
- D. Datum workout. Hier zie je de dag en datum waarop je training is geprogrammeerd
- E. Warming-up. Hier vind je de algemene en specifieke warming-up inclusief beeldmateriaal. De warm-up sets worden toegevoegd aan de desbetreffende oefening waar dat nodig is.
- F. Single set. Dit geeft aan dat het een single set uitgedrukt met één letter. Je wisselt hierbij **niet** af tussen de oefeningen. Als er **twee letters** staan, dan is het een **superset**.
- G. Oefening. Hier vind je de naam van de oefening inclusief sets en herhalingen.
- H. Video. Hier vind je de video die jij hebt geüpload voor een videoanalyse.
- I. Team feed. Hier kun je de community vinden, waarbij je vragen kunt stellen over voeding, training.
- J. Leaderboard. Tevens staat hier het overzicht van alle maximale prestaties van alle leden van JdH PT.
- K. Work-out. Hier kun je de oefeningen vinden die jij gaat voltooien. 😊
- L. Messages. Persoonlijk vragen stellen gaat via messages. Hier heb je direct persoonlijk contact met mij en andere leden van JdJ PT
- M. Settings. Alle noodzakelijke instellingen omtrent notificaties staan hier weergegeven.

**Tip:** zet de push notificaties aan, zodat je het meteen weet als ik jou een bericht heb gestuurd. Ook is hier het journal zichtbaar, waardoor je een overzicht hebt van jouw antwoorden op jouw vragen.



## Wat is de belangrijkste informatie per oefening?

1. et al. Betekent aan beide kanten oefeningen uitvoeren met unilaterale oefeningen. Bij de Egyptian Lateral Cable Raise heb je één cable machine waarmee je de linker en rechter schouder kunt trainen. Dit gebeurt dan ook apart.
2. Informatie. Hier kun je extra informatie vinden omtrent de oefening.
3. Maximale effort. Hier staat je maximale prestatie weergegeven op basis van je vorige prestaties. Hetzij in kilo's, hetzij in herhalingen.
4. Techniekvideo's. Video's bekijken van de oefeningen.
5. Geschiedenis. Je voorgaande prestaties bij elke oefening staat hier weergegeven.
6. TUT. Hoelang de spier onder spanning staat. Begint bij de excentrische beweging en eindigt bij de concentrische beweging.
7. Rustperiode. Hier staat de rustperiode tussen de oefeningen weergegeven. Ook vind je hier een timer om de rustperiode te tracken. Hiervoor kun je ook een sporthorloge gebruiken.
8. RPE / persoonlijke informatie. Hoeveel herhalingen laat je over in de tank. Daarnaast wordt in dit vlak extra persoonlijke informatie over de oefening toegevoegd. **Bijvoorbeeld:** "Als je nog last heb van je schouders, raad ik je aan om deze oefening tijdelijk te vermijden."
9. Sets. Hier staat weergegeven welke set je doet.
10. %IRM. Hier staat je procentuele aantal op basis van je IRM weergegeven. (Afgerond naar boven.)



11. Gewicht. In deze vakjes komen de gewichten te staan op basis van je vorige prestaties. Hier vul je het behaalde gewicht per set in.
12. Herhalingen. In deze vakjes komen je aantal repetities weergegeven op basis van het procentuele aantal. Hoe hoger de %1RM, hoe minder herhalingen. Hier vul je je aantal herhalingen per set in.
13. Opt out. Indien je een vervangende oefening wilt doen kun je dat hier aanpassen. Tevens kun je ook aangeven waarom je een oefening niet hebt gedaan.
14. Journal. Hier vind je alle notities die jij of ik toevoegen aan de oefening.

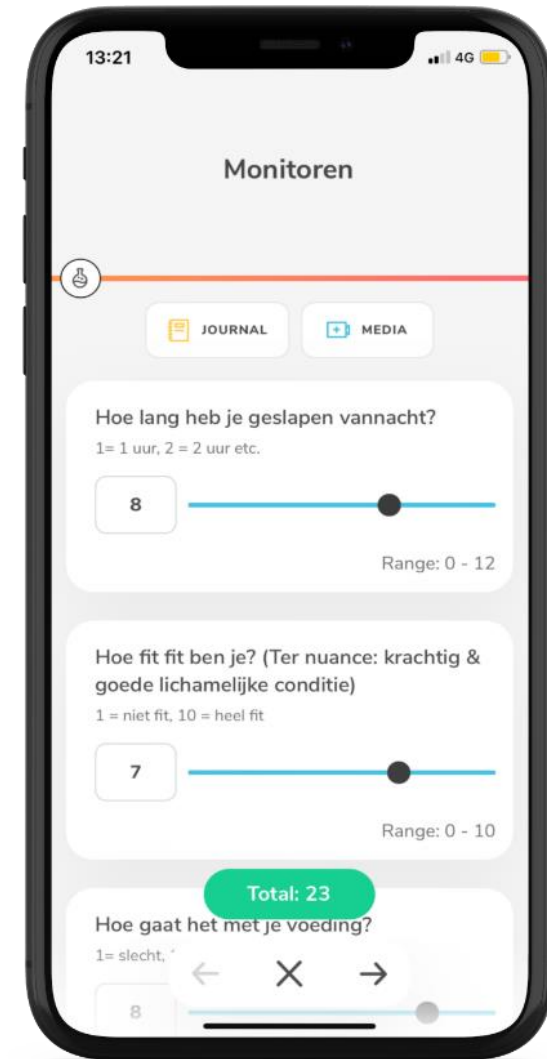


15. Media. Indien je een techniekvideo wilt inzenden dan kun je dat hier doen.  
Tevens kun je hier vragen stellen of opmerkingen maken over de oefening.
16. Vorige oefening. Klik hier als je wilt terugkeren naar de vorige oefening.
17. Work out overzicht. Klik hier als je wil terugkeren naar het workout overzicht.
18. Volgende oefening. Klik hier als je wilt terugkeren naar de vorige oefening.

**Belangrijk:** Alle invoer wordt automatisch opgeslagen.

### Monitoren (questionnaires)

Om je slaap, vermoeidheid en voeding te tracken stel ik drie vragen voordat de training van start gaat. Om een zo compleet mogelijk beeld van je fysieke gesteldheid te krijgen, kun je dit het beste zo nauwkeurig mogelijk invullen.







## "METEN = WETEN."

Uiteraard zijn metingen objectief genoeg om te zeggen of je spiermassa vooruit gaat. Daarom voeg ik per macroblok van **13 weken** verschillende meeteenheden aan je programma toe. Deze kun je zelf gemakkelijk uitvoeren.

Je kunt op twee manieren metingen verrichten: omvang van verschillende lichaamsonderdelen en de weegschaal.

### Lichaamsmetingen

Voor je progressie is het belangrijk om je bovenbeen en je bovenarm te meten. Voor een **realistische weergave** adviseer ik dit **vóór** een training te doen. Dit doe je als volgt:

1. Ga rechtop staan
2. Breng een meetlint aan op het midden van je ontspannen arm / been
3. Trek het meetlint niet te strak aan
4. Check hoeveel centimeter het is en noteer het in de trainingsapp.

Daarnaast kun je één keer in de dertien weken op een weegschaal gaan staan ter indicatie. Met nadruk op ter indicatie. Ga de weegschaal niet als doel gebruiken, maar als middel om te kijken of je vooruit gaat. Het getal op de weegschaal zegt niets over de samenstelling van je lichaam. Ik ben daarom altijd een groot voorstander naar het kijken van je lichaam voor de spiegel. Zie je veranderen middels grotere spieren? Dan ben je goed bezig! 😊



## Materialen met extra gewicht



Over het algemeen zijn alle Barbells 20 kg zwaar (uitzonderingen daargelaten). Noteer **altijd** het gewicht inclusief de Barbell. Indien je niet zeker weet hoe zwaar het materiaal is, adviseer ik je het niet te schatten. Het gewicht van het materiaal kun je dan weglaten. Bijvoorbeeld een EZ BAR. Dan noteer je alleen 10 kg als je 5 kg per kant toevoegt. Het gewicht van de EZ bar (6-14 kg) laat je dan **weg**.



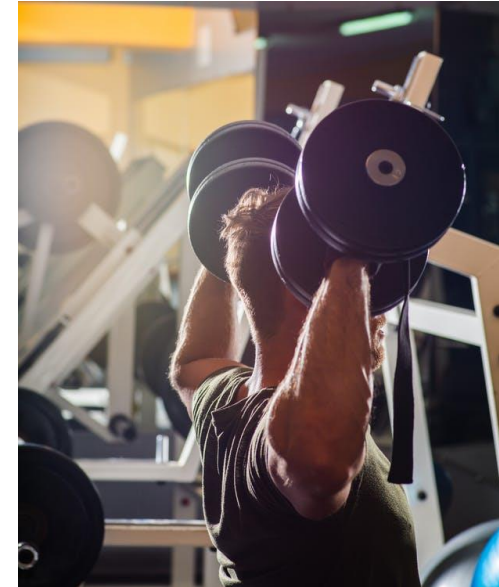
## Afronden met gewicht

Het zal ongetwijfeld wel eens voorkomen dat je kilo's krijgt voorgeschreven die ze in jouw gym niet hebben. Bijvoorbeeld 83 kg op de Barbell Bench Press. Dit komt omdat de trainingsapp geen mogelijkheid heeft om halve kilo's te programmeren op basis van je 1RM. De meeste sportscholen hebben alleen 1.25 kg of 2.5 kg schijven. Hiervan kun je nooit 3 kg maken en de bij 80 kg optellen. Ik adviseer je dan om af te ronden naar beneden en verder te gaan met 82.5 kg. Hierdoor maak je het niet zwaarder voor jezelf, waardoor je techniek kunt behouden. Het gewicht dat je invoert kun je overigens wel invoeren als 82,5. Dit wordt zo geregistreerd in de geschiedenis.

Dit geldt ook voor cable machines of dumbbells als het desbetreffende gewicht niet aanwezig is. Desnoods doe je meer herhalingen als het verschil heel groot is. Het gaat uiteindelijk toch om het verhogen van je volume (gewicht x sets x herhalingen).

**Registreer in ieder geval je zwaarste set.**

Vind je het te veel moeite om iedere set te registreren? Dan adviseer ik je om alleen de zwaarste set te registreren. Dus de set waarbij je het meeste gewicht pakte. Vaak is dit de eerste set, omdat je dan nog fris bent! Uiteindelijk zorgt dit voor je verhoging van de 1RM. Dit wil je **altijd** op de lange termijn verhogen, voor meer spiermassa!



## Handvatten trainingsapp

- Het gebruik van de trainingsapp is belangrijk voor het realiseren van de supercompensatie. Dit betekent dat je lichaam beter wordt in een bepaalde oefening na een training.
- Probeer supercompensatie vooral te verwezenlijken door meer herhalingen of gewicht te doen.
- Door supercompensatie word je IRM verhoogd.
- Aan het begin van iedere training word je gemonitord middels het invullen van vragen omtrent slaap, vermoeidheid en voeding.
- Probeer één keer in de dertien weken jezelf te meten middels een omtrek van je arm en been. Daarnaast kun je het aantal kilo's op de weegschaal registreren.
- Als je niet weet hoeveel attributen wegen, noteer het dan altijd **zonder** gewicht. Voorbeeld: het gewicht van de EZ bar **niet** invoeren. Alleen de gewicht schijven aan de zijkant.



## Personal Training

Hoe plan ik een Personal Training (PT) sessie in?<sup>6</sup>

Het inplannen van de Personal Training sessie gebeurt via de [Jordi de Haan personal training webapp](#). Dit gaat als volgt:

1. Open de [Jordi de Haan Personal Training webapp](#) via een desktop of mobiele telefoon
2. Ga naar planning
3. Kies privé activiteit
4. Kies type PT
5. Selecteer je gewenste dag en tijdstip
6. Vraag je gewenste tijdstip aan.
7. Binnen 24 uur bevestig ik je afspraak<sup>7</sup>

Uiteraard is het ook mogelijk om terugkerende afspraken in te plannen. Daarbij kun jij gemakkelijk je andere afspraken om de PT heen plannen, omdat je weet waar je aan toe bent.

Vragen over Personal Training? Bekijk [hier](#) de veel gestelde vragen online. Wellicht staat het antwoord er tussen.

---

<sup>6</sup> Alleen beschikbaar als je daadwerkelijk een PT credit beschikbaar hebt. Hetzij door een abonnement, hetzij door een PT aboement.

<sup>7</sup> De reden dat je het kunt aanvragen, is dat het systeem geen koppeling met mijn Google Agenda ondersteunt. Ik wil voorkomen dat er dubbele afspraken tussen privé en werk worden gemaakt. Daarvoor check of ik geen andere afspraak op het desbetreffende tijdstip heb staan.



## Stap 3: Evaluatie

### Waarom een evaluatie?

De evaluatie is toegevoegd voor het verzamelen, interpreteren en presenteren van informatie met als doel de waarde van het online coaching traject te bepalen.

Ik wil kunnen analyseren of jij op de goede weg bent. Tevens wil ik kunnen corrigeren, om te kijken waar je kunt verbeteren. Dat geldt ook voor zowel jou als mij. Mijn rol als coach wordt uiteraard ook geëvalueerd.

### Hoe gaat de evaluatie in zijn werking?

Tijdens de evaluatie kijken we allereerst naar jouw aanwezigheidspercentage en progressie. Hierdoor worden de belangrijkste resultaten direct zichtbaar. Daarna evalueren we het gemiddelde van de afgelopen periode omtrent slaap, vermoeidheid en voeding. Als laatste wordt het functioneren van de trainer en coach tijdens de afgelopen periode besproken. Hierbij geven wij feedback op elkaar.

Het format voor de evaluatie ziet er als volgt uit:

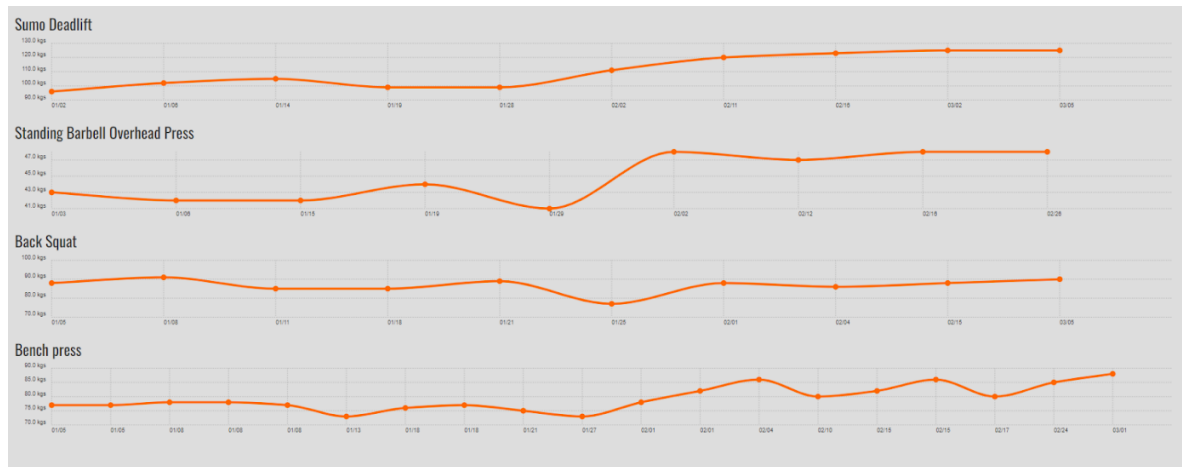
**Datum:** ..-.-....

**Aanwezigheidspercentage:** %

**Main lifts progressie foto:**



## Voorbeeld



## Monitoren / questionnaires (gemiddelde):

- Slaapuren: ...
- Vermoeidheid:..
- Voeding: ...





1, 2, 3, 4 en 9: in te vullen door coach.

5, 6, 7 en 8: in te vullen door sporter.

1. Reflectie sporter	Reflectie op voorgaande verbeterpunten/ actiepunten tijdens de evaluatie.	Toegepast door sporter: ja / nee?
2. Positieve sporter	Meest positieve van de sporter?	
3. Verbeterpunten sporter	Verbeterpunten van de sporter?	
4. Cijfer	Wat voor cijfer geef je de sporter?	



5. Reflectie coach	Reflectie op voorgaande verbeterpunten/ actiepunten tijdens de evaluatie.	Toegepast door trainer: ja / nee?
6. Positieve coach	Meest positieve van de coach?	
7. Verbeterpunten coach	Verbeterpunten van de coach?	
8. Cijfer	Wat voor cijfer geef je de coach?	
9. Algemene opmerkingen	Zijn er nog algemene opmerkingen / vragen?	

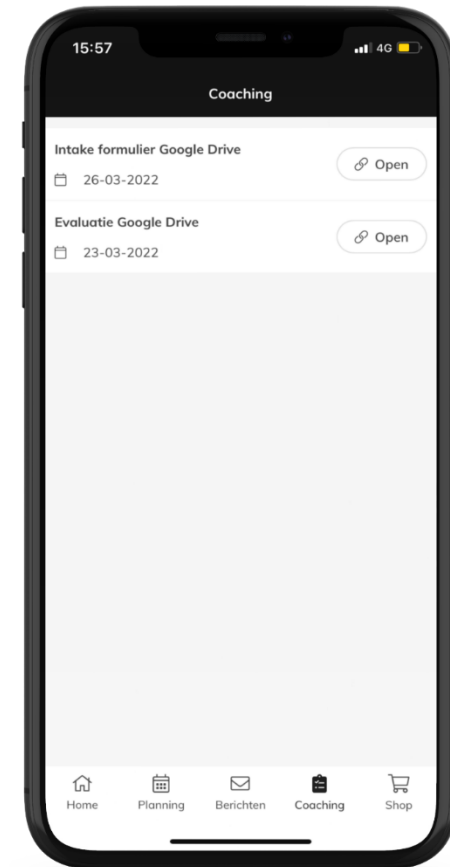
Het format is te vinden in jouw aparte mapje in de Google Drive. De link hiernaar is vindbaar in 'coaching' bij de [Jordi de Haan Personal Training webapp](#). Hierdoor kunnen jij en ik altijd de evaluaties bijwerken.



## Hoe werkt de Jordi de Haan Personal Training webapp in het algemeen?

Voor het maken van afspraken, regelen van betalingen en registreren van de credits (voor de evaluatie en videocall) maak ik gebruik van de [Jordi de Haan Personal Training webapp](#)<sup>8</sup>

Geen zin om te lezen? [Bekijk](#) de video over de Jordi de Haan Personal Training webapp.



---

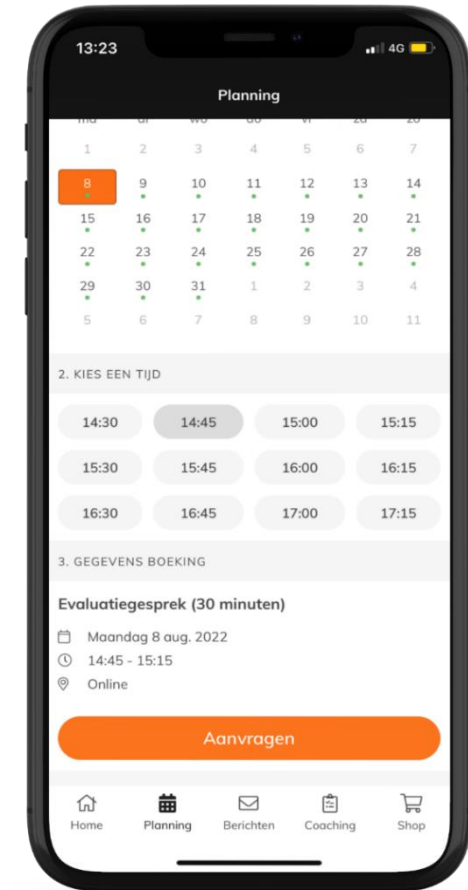
<sup>8</sup> **Let op:** Ik maak gebruik van twee applicaties. Eén [trainingsapp](#) (TeamBuildr) voor de trainingsprogramma's. De link verwijst je naar de desktop versie. Deze applicatie is ook te downloaden in de iOS appstore en in de Android playstore. Daarnaast maak ik gebruik van de [Jordi de Haan Personal Training webapp](#) (Trainin) voor het maken van afspraken, betalingen en registreren van de credits (voor de evaluatie en videocall)



## Hoe plan ik een evaluatie in?

Het inplannen van de evaluatie gebeurt via de [Jordi de Haan personal training webapp](#). Dit gaat als volgt:

1. Open de [Jordi de Haan personal training webapp](#) via een desktop of mobiele telefoon
2. Ga naar planning
3. Kies privé activiteit
4. Kies evaluatiegesprek online (30 minuten)
5. Selecteer je gewenste dag en tijdstip
6. Vraag je gewenste tijdstip aan.
7. Binnen 24 uur bevestig ik je afspraak<sup>9</sup>



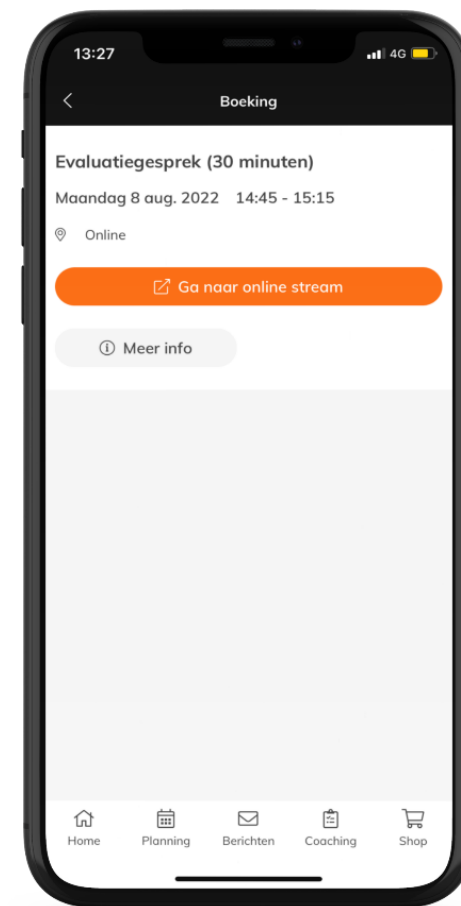
---

<sup>9</sup> De reden dat je het kunt aanvragen, is dat het systeem geen koppeling met mijn Google Agenda ondersteunt. Ik wil voorkomen dat er dubbele afspraken tussen privé en werk worden gemaakt. Daarvoor check of ik geen andere afspraak op het desbetreffende tijdstip heb staan.



Je ontvangt maandelijks een mailtje met het inplannen van een afspraak.<sup>10</sup> Ik adviseer je gebruik te maken van de evaluaties voor maximaal resultaat.

De link naar de stream voor de evaluatie vind je in de webapp bij 'boekingen'.



---

<sup>10</sup> Omdat ik niet in jouw agenda kan kijken, ben je zelf verantwoordelijk voor het inplannen van je evaluaties. 😊

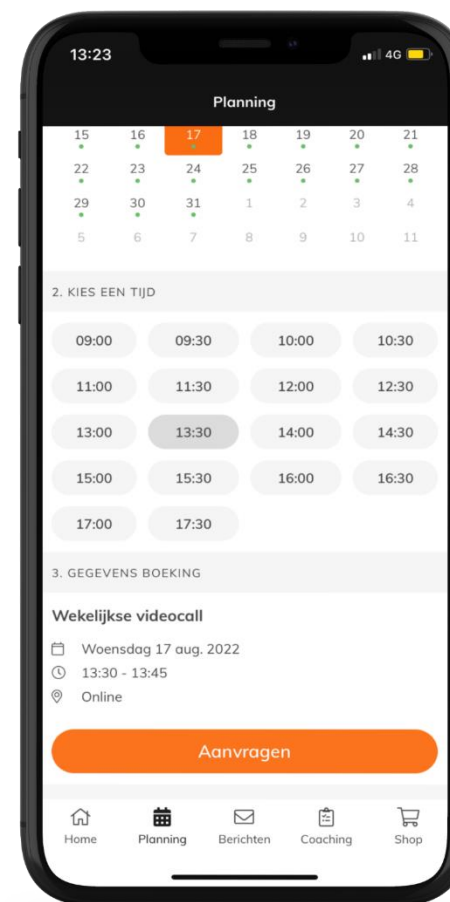


## Hoe plan ik een videocall in? <sup>11</sup>

Een videocall kun je extra **bijkopen**, om **naast** je evaluatie contact met mij te hebben, als je daar behoefte aan hebt. Het inplannen van de videocall gebeurt via de [Jordi de Haan personal training webapp](#). Dit gaat als volgt:

1. Open de [Jordi de Haan Personal Training webapp](#) via een desktop of mobiele telefoon
2. Ga naar planning
3. Kies privé activiteit
4. Kies wekelijkse of maandelijkse videocall.
5. Selecteer je gewenste dag en tijdstip
6. Vraag je gewenste tijdstip aan.
7. Binnen 24 uur bevestig ik je afspraak<sup>12</sup>

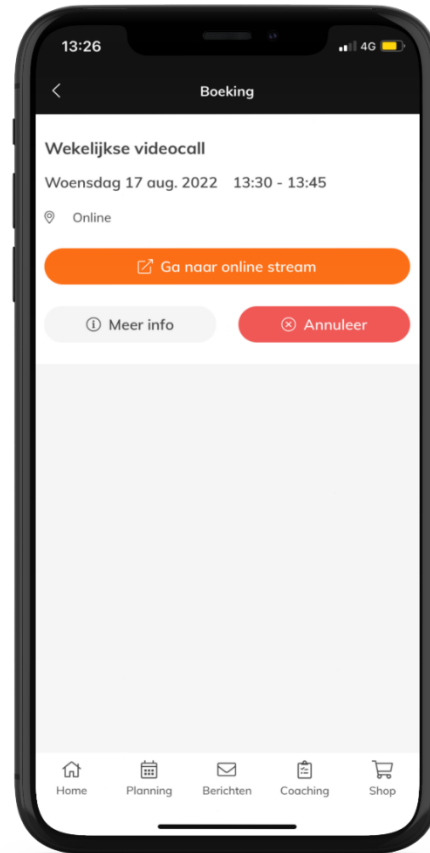
De link naar de stream voor de videocall vind je in de webapp bij 'boekingen'.



<sup>11</sup> Alleen beschikbaar voor premium en ultimate.

<sup>12</sup> De reden dat je het kunt aanvragen, is dat het systeem geen koppeling met mijn Google Agenda ondersteunt. Ik wil voorkomen dat er dubbele afspraken tussen privé en werk worden gemaakt. Daarvoor check of ik geen andere afspraak op het desbetreffende tijdstip heb staan.





Je ontvangt een mailtje met het inplannen van een afspraak.<sup>13</sup> Ik adviseer je gebruik te maken van de videocalls voor maximaal resultaat.

---

<sup>13</sup> Omdat ik niet in jouw agenda kan kijken, ben je zelf verantwoordelijk voor het inplannen van je videocall. 😊



### Handvatten evaluatie

- De evaluatie is toegevoegd voor het verzamelen, interpreteren en presenteren van informatie met als doel de waarde van behaalde resultaat van het proces te bepalen. Ik adviseer je om hier gebruik van te maken
- Het inplannen van de evaluatie en videocalls gaan via de planning van de [Jordi de Haan Personal Training webapp](#)





## Voor altijd!

We zijn aangekomen bij het aller belangrijkste. Hetgeen waar mijn flexibel spiermassa opbouwen programma om draait. Wanneer jij met mij aan de slag gaat, gaan wij gezamenlijk voor langdurig resultaat. Dit is onlosmakelijk verbonden met **onafgebroken veranderingen**. Dit betekent dat jij in staat ben om voor altijd veranderingen vast te houden. Hierbij blijf jij constant op hetzelfde niveau en val je niet terug in je oude patroon. Het vergroten van spiermassa op de lange termijn komt tot stand uit het volgen van efficiënte trainingen, het creëren van een flexibel voedingspatroon en het bijhouden van je progressie. Hierdoor blijf je gemotiveerd om resultaten te zien. Ik ga ervoor zorgen dat je continu voldoende resultaten blijft zien.

Hierdoor zijn er fysieke en mentale voordelen zichtbaar op de lange termijn:

- ✓ Sterker door verbeterde houding en postuur
- ✓ Energieker door slaapverbetering
- ✓ Blessurevermindering door een krachtiger lichaam
- ✓ Ziektevermindering door versterkt immuunsysteem
- ✓ Zelfvertrouwen door spiermassa vergroting
- ✓ Mentale gezondheid door stressvermindering

Ik hoop je tijdens het coaching traject genoeg handvatten mee te geven om dit te verwezenlijken. Ik ga er **veel** aan doen, zodat jij op **korte** termijn resultaten behaalt. Ik ga er **alles** aan doen zodat jij op de **lange** termijn resultaten blijft zien.

Ik wil eigenlijk pas dat je stopt, nadat je zelfstandig op de lange termijn een sportieve levensstijl erop kunt nahouden!



## Veel gestelde vragen

### Waarom help je alleen mannen?

Omdat ik een doelgroep wil helpen die het dichtstbij mij ligt, waardoor ik kwaliteit kan bieden. Ik heb sinds mijn 16<sup>e</sup> levensjaar ervaring met spiermassa opbouwen. Mannen die spiermassa willen kweken kan ik daarom het best helpen. Ik haal de meeste voldoening uit het feit dat de fysieke en mentale gesteldheid bij mannen vooruit gaat.

### Wat als ik een oefeningen niet kan uitvoeren, omdat mijn gym het apparaat niet beschikbaar heeft?

Ik hoop dit al te kunnen tackelen tijdens de digitale intake. Ik informeer naar de beschikbare apparatuur in jouw gym. Mocht het voorkomen, dan pas ik dit uiteraard aan in de trainingsapp middels een vervangende oefening. Ik kijk naar welke spieren er worden getraind en zoek daar een alternatief voor. Ik bespreek ook altijd met jou of de vervangende oefening, voldoet aan jouw behoeften.

### Hoelang duurt het om mijn doelen te behalen?

Dat is afhankelijk van je doel, genen, hormonale aanleg, voedingspatroon, huidige fitheid en stressniveau. Tijdens de evaluatie hebben we altijd een check up. Hierin kijken we naar je progressie. Mogelijk sturen we bij, op het moment dat het nodig is. Meer veel gestelde vragen over online coaching van de flexibele spieropbouw methode kun je [hier](#) vinden.

### Hoe snel gaat het opbouwen van spiermassa met jouw persoonlijke trainingsprogramma?

Gemiddeld gezien komt een beginnende krachtspporter **12 kg** aan in het eerste jaar.<sup>14</sup> Een gevorderde sporter ongeveer **6 kg** en een vergevorderde **3,6 kg** [16].

Bekijk [hier](#) meer veelgestelde vragen van Flexibel Spiermassa Opbouw

---

<sup>14</sup> **Let op:** Dit is een gemiddelde en voor iedereen anders. Laat je leiden transformatie en vergelijk je niet met de transformatie van een ander. Focus jezelf alleen op je **eigen progressie**.



## Begrippenlijst

**1RM** (1 Repetition maximum) Hoeveel gewicht kun je maximaal één keer omhoog tillen.

**AMRAP** (As many Reps As Possible) Hoeveel reps kun je maximaal doen met hetzelfde gewicht.

**Bilateraal** Tweezijdige beweging. Bijvoorbeeld: Back squats, waarbij je twee kanten van het lichaam traint.

**Compound** Meerderde spiergroepen met één beweging.

**Concentrische beweging** Spier wordt kleiner tijdens herhaling. Bijv.: bij een Bench Press wanneer de stang naar boven wordt geduwd. Hierbij wordt de borstspier kleiner.

**Core** Centrum van het lichaam. Voornamelijk gefocust op oefeningen met buikspieren.

**Deload week** Herstel week. Halvering van sets, herhalingen en RPE om daarna beter te presteren.

**Ea.** (et al.) Beide kanten trainen. (Bijv.: Bicep curl met dumbbells. Beide armen trainen, maar twee dumbbells).

**Effort** Inspanning. Hoeveel inspanning lever je, uitgedrukt in %1RM en RPE (bijv.: 85%1RM met RPE8).

**Excentrische beweging** Het groter worden van een spier. Bijv.: bij een Bench Press wanneer de stang naar de borstkas komt. Hierbij wordt de borstspier groter.

**Frequentie** Spiergroep prikkeling. Hoe vaak prikkel je een spiergroep per week.

**Functionele hypertrofie** 6-8 herhalingen. Combinatie van het verken van relatieve kracht. Balans tussen hypertrofie en kracht.

**Gewicht** Het aantal KG per set.

**Hh** Herhalingen, het aantal herhalingen per set. 3 sets van 12 herhalingen.



**Hypertrofie** 9-12 herhalingen. Doel om spiermassa te vergroten.

**Intensiteit** Zwaarte, vaak gecombineerd met effort. (Bijv.: 85%1RM, RPE 8, 100 KG.)

**Isolatie** één spiergroep met één beweging.

**Isometrische beweging** Het niet groter of kleiner worden van een spier. Bijv.: bij een bench press wanneer de stang boven de borstkas hangt voor 2 seconden. Hierbij wordt de borstspier niet groter en ook niet kleiner).

**Kracht** 1-5 herhalingen, het verplaatsen van een zo groot mogelijk weerstand.

**Krachtuithoudingsvermogen** 13-30 herhalingen, het vergroten van je kracht over een langere tijdspanning.

**Mainlifts** Bench Press, Deadlift en Squat

**Overload** Supercompensatie. Het verbeteren bij een oefening na het toedienen van een trainingsprikkel.

**Paired set** Twee oefeningen combineren. Vaak uitgedrukt in één letter en twee cijfers (A1 en A2). Tussen en na de oefening heb je vaak identieke langere rustperiodes van 60-120 seconden

**Periodiseren** Het organiseren van je training opgedeeld in blokken, waarbij één doel wordt nagestreefd.

**Powerbuilding** Combinatie van kracht en hypertrofie. Bij deze training is de helft op basis van kracht en de helft op basis van hypertrofie.

**PR** (Personal Record) Dit relateert vaak aan een 1RM van een mainlift.

**Reverse pyramid set** Zwaarste gewicht eerst, lichter gewicht laatst. Bijv.: Bench press. Set 1: 90 kg x 10. Set 2: 80kg x 10. Set 3: 70 kg x 12 hh.

**RIR** (Reps in reserve) Hoeveel herhalingen houd je over in de tank afgeleid van je maximale gewicht.



**ROM** (Range of motion) Hoe groot is je bewegingsuitslag, uitgedrukt in tijd keer afstand op de meest veilige manier voor het lichaam.

**RPE** (Rate of perceived exertion) Hoeveel herhalingen laat je over tijdens een set. RPE 8 is twee herhalingen over laten.

**Rustperiode** Tijd tussen sets om te herstellen. Rustperiode die aangeeft hoelang het optimaal herstel is.

**Sets** Hoeveel series van een reeks herhalingen.

**Spieradaptatie** Het aanpassen van spieren door trainingen. Door middel supercompensatie, passen de spieren zich aan aan de training.

**Straight sets** Alle sets hetzelfde gewicht en aantal herhalingen. Bench press. Set 1: 90 kg x 10. Set 2: 90kg x 10. Set 3: 90 kg x 10 hh

**Super set** Twee oefeningen combineren. Vaak uitgedrukt in één dezelfde letter en twee cijfers (A1 en A2)

**Tri-set** Drie oefeningen combineren. Vaak uitgedrukt in één dezelfde letter en drie cijfers (A1, A2 en A3)

**TUT** (Time under tension) Hoelang de spier onder spanning staat. Bijv: Bench Press. 3-2-1-0. Dit betekent 3 seconden omlaag, 2 seconden vasthouden, 1 seconden omhoog en 0 seconden vasthouden bovenin. Star is altijd bij de excentrische beweging.

**Unilateraal** Eenzijdige beweging. Bijv.: Split Squats, waarbij je één kant van het lichaam traint.

**Volume** Gewicht keer sets keer herhalingen. Bijv.: Een vier sets squatten met 80 kg. Iedere set doe je 6 herhalingen. Volume: 1920.

**Warm-up set** De aanloop naar een werk set Als je een Bench Press van 100 kg doet, wordt dit opgedeeld in 20 kg, 40 kg, 60 kg en 80 kg warm-up sets.

**Werk set** De sets voor het realiseren van hypertrofie.



## Vragen?

Zijn er vragen, onduidelijkheden of heb je feedback op dit guidebook? Neem contact op via: [info@jordidehaan.nl](mailto:info@jordidehaan.nl) of stel al je vragen via [whatsapp](#). Ik help je graag en jouw feedback wordt altijd gewaardeerd.

Alvast succes met de eerste trainingssessie en op naar de eerste resultaten!



## Bronnen

- [1] T. Lasevicius *et al.*, "Effects of different intensities of resistance training with equated volume load on muscle strength and hypertrophy," *Eur J Sport Sci*, vol. 18, no. 6, pp. 772–780, Jul. 2018, doi: 10.1080/17461391.2018.1450898.
- [2] M. Izquierdo *et al.*, "Detraining and tapering effects on hormonal responses and strength performance," *J Strength Cond Res*, vol. 21, no. 3, pp. 768–775, Aug. 2007, doi: 10.1519/R-21136.1.
- [3] B. J. Schoenfeld, J. Grgic, D. W. Van Every, and D. L. Plotkin, "Loading Recommendations for Muscle Strength, Hypertrophy, and Local Endurance: A Re-Examination of the Repetition Continuum," *Sports (Basel)*, vol. 9, no. 2, pp. 1–25, Feb. 2021, doi: 10.3390/SPORTS9020032.
- [4] P. Y. Carry and V. Banssillon, "[Intra-abdominal pressure]," *Ann Fr Anesth Reanim*, vol. 13, no. 3, pp. 381–399, 1994, doi: 10.1016/S0750-7658(94)80046-4.
- [5] Y. Li *et al.*, "Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study," *BMJ*, vol. 368, 2020, doi: 10.1136/BMJ.L6669.
- [6] L. Ge *et al.*, "Comparison of dietary macronutrient patterns of 14 popular named dietary programmes for weight and cardiovascular risk factor reduction in adults: systematic review and network meta-analysis of randomised trials," *BMJ*, vol. 369, Apr. 2020, doi: 10.1136/BMJ.M696.
- [7] F. Damas, C. A. Libardi, and C. Ugrinowitsch, "The development of skeletal muscle hypertrophy through resistance training: the role of muscle damage and muscle protein synthesis," *Eur J Appl Physiol*, vol. 118, no. 3, pp. 485–500, Mar. 2018, doi: 10.1007/S00421-017-3792-9.
- [8] M. Hall and T. H. Trojian, "Creatine supplementation," *Curr Sports Med Rep*, vol. 12, no. 4, pp. 240–244, Jul. 2013, doi: 10.1249/JSR.0B013E31829CDFF2.



- [9] A. P. Simopoulos, "The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids," *Biomed Pharmacother*, vol. 56, no. 8, pp. 365–379, 2002, doi: 10.1016/S0753-3322(02)00253-6.
- [10] C. Carlberg, "Nutrigenomics of Vitamin D," *Nutrients*, vol. 11, no. 3, Mar. 2019, doi: 10.3390/NU11030676.
- [11] K. D. Tipton and R. R. Wolfe, "Exercise, protein metabolism, and muscle growth," *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, vol. 11, no. 1, pp. 109–132, 2001, doi: 10.1123/IJSNEM.11.1.109.
- [12] S. van Vliet, N. A. Burd, and L. J. C. van Loon, "The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption," *J Nutr*, vol. 145, no. 9, pp. 1981–1991, 2015, doi: 10.3945/JN.114.204305.
- [13] J. McKendry, B. S. Currier, C. Lim, J. C. McLeod, A. C. Q. Thomas, and S. M. Phillips, "Nutritional Supplements to Support Resistance Exercise in Countering the Sarcopenia of Aging," *Nutrients*, vol. 12, no. 7, pp. 1–29, Jul. 2020, doi: 10.3390/NU12072057.
- [14] K. Patton, "Fueling and Recovery," *Sports Med Arthrosc Rev*, vol. 27, no. 1, pp. 22–24, Mar. 2019, doi: 10.1097/JSA.0000000000000213.
- [15] C. Marion *et al.*, "The GhslQ343X allele favors the storage of fat by acting on nutrient partitioning," *J Endocrinol*, vol. 251, no. 3, pp. 181–194, Sep. 2021, doi: 10.1530/JOE-20-0576.
- [16] L. Schuler and A. Aragon, *The Lean Muscle Diet*, 1st ed. England: Rodale Press Inc., 2014.
- [17] P. Patel and N. Abate, "Body fat distribution and insulin resistance," *Nutrients*, vol. 5, no. 6, pp. 2019–2027, Jun. 2013, doi: 10.3390/NU5062019.
- [18] C. F. O'Riordan, B. S. Metcalf, J. M. Perkins, and T. J. Wilkin, "Reliability of energy expenditure prediction equations in the weight management clinic," *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, vol. 23, no. 2, pp. 169–175, Apr. 2010, doi: 10.1111/J.1365-277X.2009.01032.X.

