

"MINIMAL"

DEFENSIE TRAININGSSCHEMA.NL | BREDA STRENGTH & CONDITIONING



DISCLAIMER:

Het Breda Strength & Conditioning / Defensie Trainingsschema "Minimal" is geschreven om met minimale middelen, maximale resultaten te boeken. Net als met alle trainingen, heeft ook dit programma zijn beperkingen. Als je de technieken of bewegingen niet beheerst, vraag het dan aan een capabele fitness instructeur, kettlebell instructeur, CrossFit coach of Strength & Conditioning coach. De kandidaat dient zelf te kunnen bepalen of hij / zij fysiek belastbaar genoeg is om dit programma uit te voeren. Het uitvoeren van dit trainingsprogramma geschied geheel vrijwillig en op eigen risico. Verwondingen of blessures aan de hand van dit programma zijn niet te verhalen op Breda Strength & Conditioning. Gebruik gezond verstand, luister naar je lichaam.

Breda Strength & Conditioning / Defensie Trainingsschema.

© 2017, N.Brand
Uitgegeven in eigen beheer
info@bredasc.com
www.bredasc.com

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/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 uitgever. Niet illegaal verspreiden, fuckers!

Dank voor het aanschaffen van Minimal, het programma van Breda Strength & Conditioning / Defensie trainingsschema.nl . In dit document ga ik jou zo goed mogelijk begeleiden en informeren. Je hebt niet altijd allerlei materialen of midellen tot je beschikking. Soms is een hotel gym beperkt of misschien heb je wel een thuis gym. Misschien ben je op oefening of op uitzending. Kortom, je hebt soms heel weinig om mee te trainen. Geen probleem! Met het gebruik van lichaamsgewicht, een kettlebell en een pull up stang gaan we met Minimal aan de slag. Dit schema is een samensmelting van meer dan een decennia trainingservaring, in het veld, de sportschool en het werk binnen defensie. Verschillende opleidingen en eigen research. Twaalf weken om vooruitgang te boeken betekend; efficiënt zijn met inspanning en rust. Doe wat er staat in de programmering, niet meer en niet minder. Veel succes en veel plezier.

“Do today what others won’t. Do tomorrow what others can’t”

- Noël



Trainingsprincipes.

Schrijf altijd je reps, sets, tijd en gewicht op in een boekje en neem die mee naar je training!
Hou je workouts bij!! Jij bent verantwoordelijk voor je eigen training!!
Probeer geen training te missen.

“Net zoals bij zoveel dingen gaat kwaliteit boven kwantiteit. Het technisch uitvoeren van de beweging is dus vreselijk belangrijk. Uiteraard moet de intensiteit van de training hoog liggen, maar nooit ten koste van je vorm. Door de juiste techniek en de juiste vorm te behouden, zal je sterker worden en minder blessure gevoelig. Sterker nog, met de juiste techniek en vorm trainen werkt blessure preventief.”

Frequentie:

De trainingen zijn zo geschreven dat er zware en minder zware trainingsdagen zijn. De trainingen hoor je naar eigen inzicht te verdelen over de week. Probeer niet meer dan twee dagen achter elkaar te trainen, dus geen drie dagen achter elkaar. Neem dan een dag rust of doe een grid training, zoals hieronder omschreven. Als je moe wakker wordt of nog stijf staat van de spierpijn, zorg dan dat je die dag goed op je voeding let en die avond vroeg gaat slapen. Een training kan heus wel een paar dagen opschuiven en dan deel je naar eigen inzicht en gezond verstand de training in op een ander moment.

Grid training:

Grid workout. Een grid workout is als je niet trainen kan, of je wil iets extra's doen die dag. Teken op een papier een raster (grid) van 5x5. Kies een oefening, bijvoorbeeld pull ups, push ups, air squats, lunges, etc. (mijn favoriet is push ups). Doe gedurende de dag steeds een aantal herhalingen van de gekozen oefening. Er is geen minimum of maximum aantal herhalingen die je moet doen. Het hoeft niet tot falen en er is geen minimum of maximum tijd als voorgeschreven rust. Het doel is om aan het einde van de dag alle 25 vakjes van het grid ingevuld te hebben. Tel het totaal aantal herhalingen op. Dat is jouw score voor die dag, voor die specifieke oefening.



Voorbeelden week indeling:

1

Maandag: workout 1.
Dinsdag: workout 2.
Woensdag: rust.
Donderdag: workout 3.
Vrijdag: grid.
Zaterdag: rust.
Zondag: grid.

2

Maandag: workout 1.
Dinsdag: rust.
Woensdag: workout 2.
Donderdag: grid.
Vrijdag: workout 3.
Zaterdag: rust.
Zondag: grid.

3

Maandag: rust.
Dinsdag: grid.
Woensdag: workout 1.
Donderdag: grid.
Vrijdag: workout 2.
Zaterdag: rust.
Zondag: workout 3.

“Luister naar je lichaam. Het missen van een training is niet het einde van de wereld. Wees consequent met je trainingen, maar wees flexibel. Het goede schema dat je vol kan houden, is beter dan het perfecte schema, welke je niet vol kan houden.”

Voeding principes.

*Voeding maakt of breekt je herstel.
Herstel is waar je sterker wordt, niet tijdens het training zelf.*

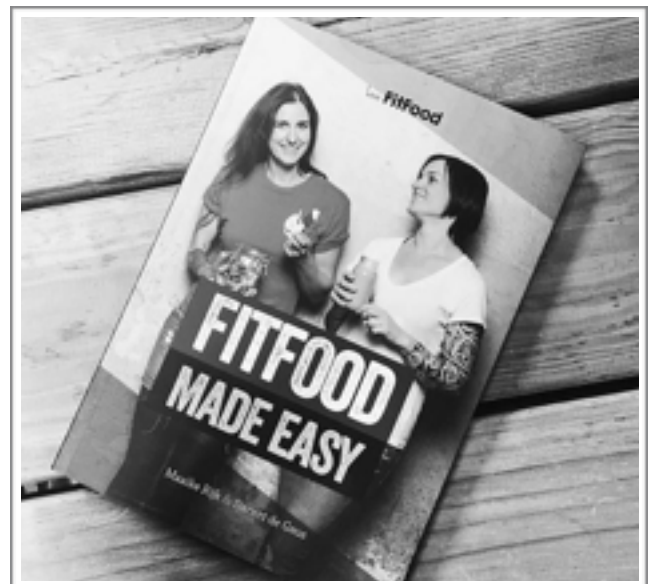
Als we hard trainen moeten we het lichaam laten herstellen, zodat we weer uitgerust zijn en goed belastbaar. Dit voorkomt blessures en haal je het maximale uit de volgende training. Er zijn een heleboel verschillende visies over voeding en wat nou het beste werkt. Maar er zijn een paar regeles die vrijwel universeel zijn. Hieronder de voedingsprincipes die jij als kandidaat dient te hanteren om je training en voorbereiding te maximaliseren.



1. Eet zo onbewerkt mogelijk
2. Stop met eten als je 80-100% vol zit.
3. Supplementeer met visolie, magnesium en zink, vitamine D.
4. Eet (meer) koolhydraten na de training; rijst, rijstwafels, havermout, zoete aardappel, - "EARN YOUR CARBS".
5. Eet minimaal drie verschillende groenten per maaltijd.
6. Bak/braad in kokosolie.
7. Drink tenminste 3 liter water per dag.
8. Drink geen koffie meer na 12:00 's middags.
9. Drink groene thee.
10. Vermijd vruchtensappen / light dranken.
11. Vermijd geraffineerde en suikerhoudende producten.
12. Neem goede vetten in de vorm van olie en noten.
13. Neem gematigd zuivelproducten. (Kijk of je er goed tegen kan, bijvoorbeeld, kwark)
14. Alles wat vloog, zwom, rende, een gezicht/moeder/ziel had en groen is (zonder streepjescode) is toegestaan. Denk: eieren, kip, kalkoen, rund, vis en soms varken.
15. Train volgens het schema, HOU JE AAN DE RUSTDAGEN!
16. Slaap 8-10 uur per nacht, elke nacht. Voorbeeld: 22:00-06:00
17. Eet 80% van de tijd wat je nodig hebt, eet 20% van de tijd wat je wil. eet twee keer per week een "Cheat maaltijd" en geniet er van!!
18. "Do what works for you".

Een gezond, goed functionerend lichaam, zal beter herstellen, beter presteren, is beter belastbaar en minder blessure gevoelig. Hou je aan je voeding. Het zal even wennen zijn en dit zal veel betrokkenheid en toewijding vereisen.

Wil je meer info over goede voeding, recepten, tips and tricks? Kijk eens op de website van onze buddies van Love FitFood. Sjanett en Maaïke zijn twee dames waar wij persoonlijk en zakelijk een samenwerking mee hebben. Ik raad hun recepten boek als E-book en Hardcover boek met klem aan. www.LoveFitFood.nl



Supplementen.

Supplementen (supps) zijn precies dat; een aanvulling op je voeding. Geen vervanging. Zorg dat je voeding en herstel (slaap en rust) eerst klopt voor je aan de supplementen gaat. Supps kunnen absoluut helpen mits op de juiste manier gedoseerd en toegepast.

Net als bij voeding is er over supplementen een legio aan toepassingen, merken en producten.

Zonder ons te gaan focussen op de details, ("don't major in the minors") geef ik hier een lijstje met de basics en de supps met de meeste bang-for-your-buck. Veel van de supps werken ook in "synergie" met

elkaar, ze versterken elkaar dus. Mijn cliënten, atleten en ikzelf gebruiken deze vaak ook. Ik heb geen affiliatie met de supplementen die ik adviseer. Gebruik dient te geschieden zoals aangegeven door de producent of zoals aangegeven op het etiket of label.



BCAA + Glutamine

Branched Chain Amino Acids en Glutamine. Beide zijn belangrijk. Ze helpen met herstel voor-tijdens en na de training. De poeder vorm heeft voorkeur vanwege de snelle opname. Mix deze met water in een 700ml shake beker of 1 Ltr (Nalgene) fles. Uit die beker drinken voor de training, tijdens de training en na de training tot het geheel op is. Op elke trainingsdag nemen.

Visolie.

Essentiële vetzuren die het lichaam niet aanmaakt, dit supplement is zo belangrijk dat het niet alleen voeding, immuunsysteem en hersenfuncties verbeterd, het is de absolute basis voor een goed functionerend lichaam, mentaal en fysiek. Een goede visolie is de O3 van Pure Pharma.

Magnesium en zink.

Magnesium (en Zink) zorgen voor bijna 300 positieve adaptaties in het lichaam. Met name de opname van voeding en herstel. Het verlaagt de stress van training in het lichaam. Een goede magnesium en zink combinatie is de M3 van Pure Pharma.

Multivitaminen.

Niet alle vitaminen en mineralen zal je uit je voeding kunnen halen, hoe goed je ook je best doet. Een goed Multi zal de tekorten sneller recht trekken.

Wei/Eiwit poeder

Deze proteïne shake zal helpen het spier herstel te versnellen. Zodat de spieropbouw sneller plaats vindt. De kwaliteit van het proteïne poeder ligt o.a. aan de zuiverheid. Hoeveel extra troep (of suiker voor de smaak) die er aan wordt toegevoegd

Er zijn nog een heleboel andere die worden aangeraden, maar don't major in the minors. Laat je niet gek maken door van alles en nog wat. Zorg voor een goede kwaliteit van de supplementen. Ga deze dus niet halen bij de supermarkt of plaatselijk drogist. Goede merken zijn onder andere: Goshy, Onnit, Solgar en PurePharma. Net als bij de voeding en net als bij de training; Kwaliteit boven kwantiteit. nogmaals: Over toepassing van de supps lees het etiket van desbetreffend product.



Materiaal:

Het Minimal schema is precies dat, met minimale uitrusting.

Er zijn maar twee items die je echt nodig hebt voor het uitvoeren van dit schema, een kettlebell en een pull up stang. Daarnaast ruimte om je oefeningen te kunnen doen en een timer / stopwatch.

Kettlebell:

Een kettlebell moet van goede kwaliteit zijn. Niet de goedkope versie waar de naad onder langs het handvat loopt. Het handvat moet zo egaal mogelijk zijn omdat het handvat voor de wrijving zorgt in je hand. Het gewicht wat wij aanraden voor mannen boven de 70 kilogram lichaamsgewicht is 24 kilogram kettlebell. Voor mannen onder de 70 kilogram lichaamsgewicht raden wij een 20 kilogram kettlebell aan.

Voor dames met een lichaamsgewicht onder de 55 kilogram raden wij een 12 kilogram kettlebell aan. Voor dames met een lichaamsgewicht boven de 55 kilogram raden wij een 16 kilogram kettlebell aan.



Weet wel dat techniek belangrijk is, dus uiteindelijk bepaalt de kwaliteit van de beweging (de techniek) wat het juiste trainingsgewicht is. Vaak hebben mensen een 20kg kettlebell aangeschaft en merken ze na een maand dat de 20kg te “makkelijk” is geworden. Een simpele manier om te bepalen of je het juiste gewicht kettlebell hebt:

“Kan je meer dan tien two-arm kettlebell swings met de kettlebell?”

Dan is dat de juiste kettlebell voor jou om mee te trainen”



Pull up stang:

Hiervan zijn er legio, zoek hier ook een stang uit van een goede kwaliteit.

Gebruik een pull up stang die stevig vastzit, niet eentje die je aan je deur vastmaakt of in de deuropening bevestigd is. Je zal er aardig wat kracht op zetten met bijvoorbeeld toes to bar en knees to elbows. Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar Barbarian Line, Rogue en ATX.

“Zorg dat je de ruimte hebt om de bewegingen uit te voeren. Voor je eigen en andermans veiligheid.”

Verzorging van je handen:

Niks is zo vervelend als dat een blessure of wondjes je training belemmeren.

Bij trainingen waar je knijpkracht nodig hebt en er wrijving is tussen je handen en (bijvoorbeeld) een stang, kan er eelt op je handen ontstaan. Deze eeltkussentjes kunnen scheuren. Er ontstaan zo open wondjes op je handen en daar wordt niemand blij van.

Speciaal voor mensen die onze trainingen (online) volgen, hebben we met onze partners van Recovery Hero een kortingscode geregeld op alles in hun assortiment.

Specifiek voor het verzorgen van handen hebben ze een leuk setje.

Ga naar www.RecoveryHero.eu

Gebruik deze kortingscode voor 10%:

rh10dts

Uiteraard hoef je dit niet perse dat setje aan te schaffen. Met een scheermesje of puimsteen kan je het overtollige eelt ook verwijderen als je handen goed nat en warm zijn en zo het eelt wat zachter is.

Meer informatie?:

Voor nog meer uitleg over DefensieTrainingsschema, training do's and don't, luister naar de Eindbazen Podcast nummer 23, waar ik te gast was. Bijna twee uur aan podcast. Te vinden op iTunes en YouTube:

<https://youtu.be/T2TdRUYDCow>



Uitleg afkortingen:

“ = Seconden.

‘ = Minuten.

Sets: Setjes, zie trainingsprincipes.

Reps: Repetitions, herhalingen, zie trainingsprincipes.

Rust: Hoe lang je rust hebt voor je verder gaat, zie trainingsprincipes.

AMRAP: As many rounds as possible, zoveel mogelijk rondes halen in een bepaalde tijd.

AHAP: As heavy as possible, zo zwaar mogelijk.

Cut off: Tijd waarin je klaar moet zijn. Is de cut off tijd verstreken, dan ben je klaar met trainen. Of je de workout hebt afgemaakt of niet.

EMOM: Every Minute, On the Minute. Op elke hele minuut voor een bepaalde tijd.

Rounds: Rondes.

WU: Warming up.

S&C: Strength & Conditioning.

Tabata: 8 setjes van 20” werken (zo hard mogelijk) en 10” rust.

Uitleg bewegingen:

Achterin dit document staan voorbeelden van de bewegingen.

Controleer eerst altijd of je de beweging snapt, alvorens aan de slag te gaan met de workout. Kan je bepaalde bewegingen nog niet, zoek zelf een alternatief of laat je door iemand (via personal training) coachen, zodat je je kracht / flexibiliteit opbouwt.

Veel succes.

Voor de exacte bewegingen of uitvoeringen van de kracht oefeningen, vraag aan een gekwalificeerde fitness/sportinstructeur hoe deze te doen of gebruik google.



A black and white photograph of a man smiling in a workshop. The man is wearing a dark t-shirt and has a beard. He is holding a tool, possibly a hammer, in his right hand. The background is filled with various tools and equipment, suggesting a carpenter's workshop. The text is overlaid on the image in a white, typewriter-style font.

"A good
carpenter
never
blames his
tools"
-unknown

Warming up: de algemene warming up moet altijd twee dingen bevatten. De algemene en de specifieke warming up. In de woorden van Bruce Lee: “ simplicity is the key to brilliance” oftewel, hou het simpel, meer is niet beter.. beter is beter. warming up: Up/down dog, daarna 3-5 herhalingen van de bewegingen die moeten worden uitgevoerd in de workout. Voor twee of drie ronden. Pas dit toe bij alle workouts.

Maand 01, Week 01.

— — —

01/01 Workout 1:

“DEATH BY GOBLET SQUAT”.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten.

Elke hele minuut doe je een herhaling Kettlebell goblet squats meer, dan de minuut ervoor. Begin op 00:00 met vijf reps. Op 01:00 doe je zes reps. Op 02:00 doe je zeven reps. etc. Hoe eerder je het aantal herhalingen hebt gedaan, hoe eerder je rust hebt. Doe je er 30 seconden over dan heb je 30 seconden rust. Doe je er 59 seconden over, dan heb je 1 seconde rust. Je bent klaar als de twintig minuten voorbij zijn, of wanneer je het aantal goblet squats niet meer haalt in de minuut. Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: “You might not like it, but you better learn to love it” Deze Death by.. gaat vaker terugkomen in het Minimal schema. Soms met Goblet squats, maar ook met andere bewegingen. Vandaag is een nulmeting, waar we de andere mee kunnen vergelijken en aan de hand daarvan, progressie kunnen meten. Zet hem op.

01/01 Workout 2:

500 MTR. RUN.

—

5 ROUNDS:

—

5X PULL UPS.

10X PUSH UPS.

15X TWO ARM KETTLEBELL SWINGS.

20X AIR SQUATS.

Tijd / Duur: 30' Cut off.

Materiaal: Pull up stang, kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 30 minuten. Begin met 500 meter hardlopen (het hardlopen doe je maar een keer). Begin daarna aan vijf ronden van; 5 pull ups, daarna 10 push ups, 15 two-arm kettlebell swings en 20 air squats. Dit is een ronde, begin daarna weer aan de pull ups. Je bent klaar als je alle ronden hebt gedaan of als de 30 minuten voorbij zijn. Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: De pull up, hou deze zo strict mogelijk, dus geen "kip" beweging maken. Het is heel makkelijk om vals te spelen bij de push up, veelal wordt de push up verkeerd uitgevoerd. Hou je handen onder je schouders, armen gestrekt bovenin. Onderin de push up raakt alleen je borst de grond, niet je heupen of je bovenbenen. Je armen zijn onderin de push up tegen je lichaam aan en je ellebogen wijzen recht naar achter. Deze push up, lokwel de "gymnastic push up genoemd" is wellicht lastiger dan je gewend bent, maar zal voor je schouders, borst, triceps en romp stijfheid wonderen doen! Niet vals spelen dus.

01/01 Workout 3:

15' AMRAP:

5X PUSH UP.

5MTR. BEAR CRAWL.

5X CHIN UP.

5MTR. BEAR CRAWL.

Tijd / Duur: 15' AMRAP.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor 15 minuten. Begin met 5 push ups, bear crawl daarna 5 meter naar de pull up stang en doe daar 5 chin ups, bear crawl weer 5 meter terug en begin aan je tweede ronde. Probeer zoveel mogelijk rondes te halen in 15 minuten tijd. Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: Wederom alle bewegingen strict. De bear crawl is op handen en voeten. Probeer de 5 meter bear crawl in een keer te doen en niet halverwege te rusten. Begin je aan de bear crawl, dan mag je pas "aan de overkant" stoppen.

Maand 01, Week 02.

— — —

01/02 Workout 1:

15' EMOM:

3X TOES TO BAR.

6X BURPEES.

9X AIR SQUATS.

Tijd / Duur: 15' EMOM.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor 15 minuten. Op elke hele minuut begin je met drie keer toes to bar, daarna zes burpees en daarna negen air squats. Hoe eerder je klaar bent, hoe langer je rust. Doe je er 30 seconden over dan heb je 30 seconden rust. Doe je er 59 seconden over, dan heb je 1 seconde rust. Je bent klaar als de 15 minuten voorbij zijn, of wanneer je het aantal bewegingen niet meer haalt in de minuut. Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: De burpees zijn ook strict. Dat betekent net als bij de push up dat je heupen en bovenbenen niet de grond raken, er zit dus een strikte push up in de burpee. "Ja maar dat is moeilijker.." Don't be a little bitch.

01/02 Workout 2:

“KETTLE-HELL”.

1000 MTR. FARMERS WALK.

ELKE 25 MTR. 5X TWO-ARM KETTLEBELL SWINGS.

PENALTY: VOOR NEERZETTEN VAN KETTLEBELL = 5X PUSH UPS.

Tijd / Duur: 25' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 25 minuten. Farmers walk met een kettlebell in je linker of rechter hand voor een complete afstand van 1000 meter. Je mag van hand wisselen. Elke 25 meter stop je en doe je 5 two-arm kettlebell swings. Zet de kettlebell niet op de grond. Voor elke keer dat je de kettlebell neer zet op de grond, maak je meteen 5 push ups. Wel of niet klaar, na 25 minuten is de workout afgelopen. Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: Ook deze workout zal terugkomen in Minimal. Hij is simpel maar niet makkelijk. Je zal diep moeten graven bij deze workout. Je mag zoveel van “draag hand” mogen wisselen als je zelf wil. Het is echt mogelijk deze workout te doen zonder de kettlebell neer te zetten.

01/02 Workout 3:

5 ROUNDS:

—

5X CHIN UPS.

10 MTR. WALKING LUNGES.

5X KETTLEBELL GOBLET SQUATS.

10 MTR. BEAR CRAWLS.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: Pull up stang, kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten. Begin aan vijf rondes van; 5 chin ups, daarna 10 meter walking lunges naar je kettlebell. Daar doe je 5 kettlebell goblet squats.

Vervolgens 10 meter bear crawl terug naar de pull up stang. Dit is een ronde, begin daarna weer aan de chin ups. Je bent klaar als je alle rondes hebt gedaan of als de 20 minuten voorbij zijn. Doe daarna de finisher! Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: De walking lunges zijn lunges die je om en om doet. Dus eerst met linker voet als eerste naar voren, aansluiten en daarna met je rechter been naar voren uitstappen. Herhalen tot je 10 meter in totaal hebt overbrugt.

FINISHER: 120" FLR in de voorlig steun (de houding boven in de push up).

Blijf zo lang mogelijk in deze houding, als je moet rusten stopt je tijd, tot je weer de juiste houding aan neemt.

Maand 01, Week 03.

— — —

01/03 Workout 1:

“DEATH BY BURPEE”.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: —

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten. Elke hele minuut doe je een burpee meer, dan de minuut ervoor. Begin op 00:00 met een rep. Op 01:00 doe je twee reps. Op 02:00 doe je drie reps. etc. Hoe eerder je het aantal herhalingen hebt gedaan, hoe eerder je rust hebt. Doe je er 30 seconden over dan heb je 30 seconden rust. Doe je er 59 seconden over, dan heb je 1 seconde rust. Je bent klaar als de 20 minuten voorbij zijn, of wanneer je het aantal burpees niet meer haalt in de minuut. De meeste mensen beginnen het rond minuut 12-15 heel moeilijk te krijgen. Zet hem op.

Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: “Death by” hoeft dus blijkbaar niet alleen met kettlebell goblet squats, het kan - in feite - met elke beweging die je kan verzinnen. Alleen sommige bewegingen zijn er beter geschikt voor dan anderen, afhankelijk van je doelen. Hou je burpees strict, lokaal wordt je moe. Wees streng voor jezelf.

01/03 Workout 2:

3 ROUNDS:

—

1000 MTR. RUN.

10X CHIN UPS.

15X PUSH UPS.

20X AIR SQUATS.

Tijd / Duur: 30' Cut off.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor 30 minuten. Begin met het hardlopen. Daarna begin je aan 10 chin ups, gevolgd door 15 push ups, gevolgd door 20 air squats. Dit is een ronde. Je bent klaar als je alle ronden hebt gedaan of als de 30 minuten voorbij zijn.

Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: Hardlopen is niet altijd een lolletje. Soms is het hard werken en in deze workout is het dat ook. Ren die 1000 meter zo snel mogelijk, met in het achterhoofd, dat je daarna nog inzetbaar moet zijn voor de rest van de workout. Dus we gaan die 1000 meter niet lopen joggen. Dit is namelijk niet de jaren 80 en we zijn niet bezig met "slank te worden". We trainen om lean and mean and strong as fuck te worden.

01/03 Workout 3:

1 - 20 -1

KETTLEBELL BREATHING LADDERS.

Tijd / Duur: 40' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Maak 1x two-arm kettle bell swing. Zet de kettlebell neer en neem 1x een diepe adem pauze. (diep inademen door je neus, buikademhaling creëren, uitademen door je mond). Pak de kettlebell op en maak 2x two-arm kettlebell swing. Zet de kettlebell neer en neem 2x een diepe adem pauze. Werk omhoog naar 20x two-arm kettlebell swings, met 20x adem pauzes. En werk van 20x terug naar 1x. Tijdens de swings mag je ademen zoals je wil, maar tijdens de rust is het aantal adem pauzes gelijk aan het aantal herhalingen. Dit is niet voor tijd, dit is om controle te krijgen over je ademhaling als je vermoeid raakt! Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: Als je tijdens een training buiten adem bent is het keihard belangrijk dat jij de baas blijft over je ademhaling. Niet de ademhaling die de baas is over jou! Raak je buiten adem, leer jezelf dan aan om diep in en uit te ademen, middels (laag) buik ademhaling, niet (hoog) borst ademhaling. Deze ademhaling oefening gaat je absoluut helpen bij het herstel tijdens heftige workout waar je tussen de reps in, even rust pakt om daarna weer verder te gaan. Onderschat dit niet en pas het toe!

FINISHER: 120'' squat (in de squat positie met je bovenbenen horizontaal).

Blijf zo lang mogelijk in deze houding, als je moet rusten stopt je tijd, tot je weer de juiste houding aan neemt.

Maand 01, Week 04.

— — —

01/04 Workout 1:

“ONE-ARM TABATA”.

Tijd / Duur: 4’.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer met interval. 8 rondes: 20” werken en 10” rust. Tijdens de 20” maak je zoveel mogelijk one-arm kettlebell swings. Tijdens de 10” rust zet je de kettlebell neer op de grond. Zwaai de kettlebell op alle oneven rondes (1-3-5) met je “zwakke” hand en op de even rondes (2-4-6) met je “sterke” hand. Als je rechtshandig bent, zwaai je dus op alle even rondes, met je rechter hand. Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: Alles wat je met twee handen kan, kan je ook met een hand. Zo ook one arm kettlebell swings. Zorg dat je je schouder goed “op zn plek houdt”. Laat je schouder aan de zwaaiende arm niet naar voren komen, omdat dan je rug zal bollen. Je moet je rug recht houden, anders krijg je last van je rug en dat is precies wat we willen voorkomen. Enjoy.

01/04 Workout 2:

1600 MTR. RUN.

--

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

PULL UPS.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

TWO ARM KETTLEBELL SWINGS.

—

1600 MTR. RUN.

Tijd / Duur: 30' Cut off.

Materiaal: Pull up stang, kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 30 minuten. Begin met 1600 meter hardlopen. Ga daarna aan een ladder omhoog en een ladder naar beneden van pull ups en two-arm kettlebell swings. Dus 1 pull up, 10 two-arm kettlebell swings, 2 pull ups, 9 two-arm kettlebell swings etc. Als je klaar bent na de laatste herhalingen, eindig je met 1600 meter hardlopen. wel of niet klaar, na 30 minuten is de workout afgelopen. Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: Een ladder omhoog 1-10 en een ladder naar beneden 10-1 lijkt wederom heel simpel, maar ook hier betekent simpel niet makkelijk. In totaal heb je dan 55 reps van beide bewegingen gedaan. Met een mijl ervoor en erna rennen is het een perfecte combinatie voor kracht uithoudingsvermogen en verzuring. Hier kan je goed de "ademhaling technieken" van de breathing ladder toepassen.

01/04 Workout 3:

5-10-15-10-5
HINDU PUSH UPS.
JUMPING SQUATS.

Tijd / Duur: 15' Cut off.

Materiaal: —

Uitvoering: Zet een timer voor 15 minuten. Begin aan 5 herhalingen van de Hindu push ups, daarna 5 herhalingen jumping squats, daarna 10 herhalingen van beide, 15 herhalingen van beide en weer terug naar 10 herhalingen van beide en 5 herhalingen van beide. Voor uitleg bewegingen, zie bijlage.

Aanvullende info: Een piramide omhoog en naar beneden waar er tussen het boven en onderlichaam wordt gewisseld. Probeer bij de Hindu push ups met je neus en borst zo laag mogelijk over de grond te gaan.

FINISHER: 120" plank.

Blijf zo lang mogelijk in deze houding, als je moet rusten stopt je tijd, tot je weer de juiste houding aan neemt.

Einde maand 01

De eerste weken zitten er op en het moge duidelijk zijn dat een “gebrek” aan materiaal geen excuus is om niet te trainen. Inmiddels ben je er achter wat je zwakke punten zijn. Dat is niet erg, dat is juist de bedoeling, waar je niet goed in bent, daar moet je aan blijven werken. Wellicht gaat de training goed, maar is je slaap of eten het probleem. Hoe dan ook, werk aan dat zwakke punt. Je kan er alleen maar op vooruit gaan.

Voor vragen en onduidelijkheden, neem contact op met **Breda Strength & Conditioning**



Maand 02, Week 01.

— — —

02/01 Workout 1:

“DEATH BY GOBLET SQUAT”.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten.

Elke hele minuut doe je een herhaling Kettlebell goblet squat meer, dan de minuut ervoor. Begin op 00:00 met vijf reps. Op 01:00 doe je zes reps. Op 02:00 doe je zeven reps. etc. Hoe eerder je het aantal herhalingen hebt gedaan, hoe eerder je rust hebt. Doe je er 30 seconden over dan heb je 30 seconden rust. Doe je er 59 seconden over, dan heb je 1 seconde rust. Je bent klaar als de twintig minuten voorbij zijn, of wanneer je het aantal goblet squats niet meer haalt in de minuut. Vergelijk je score met 01/01 workout 1.

Aanvullende info: You know the drill, dezelfde workout waar we Minimal mee begonnen. Zet hem op en probeer of meer ronden te halen of je ronden sneller af te krijgen dan de vorige keer. Of beide.

02/01 Workout 2:

“STEW SMITH”

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

PULL UPS.

2-4-6-8-10-12-14-16-18-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2

PUSH UPS.

3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3

AIR SQUATS.

Tijd / Duur: 40' Cut off.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor 40 minuten.

Begin eerst met 1 pull up, daarna 2 push ups, daarna 3 air squats.

Daarna begin je weer met 2 pull ups, 4 push ups en 6 air squats, etc.

Probeer alles zo strict mogelijk te houden, met name de pull ups.

Aanvullende info: De Stew Smith workout is een makkelijke en efficiënte manier om veel “reps” te maken of veel volume. Door steeds te wisselen geef je de spieren die je gebruikt bij de ene oefening, rust bij de andere oefening.

02/01 Workout 3:

6 ROUNDS:

—

60" KETTLEBELL TWO ARM SWINGS (MINIMAAL 30 REPS).

60" RUST.

PENALTY: 10X BURPEES, VOOR ELKE GEMISTE RONDE, MET MINDER DAN 30 REPS TWO ARM SWINGS, DIRECT NA WORKOUT.

Tijd / Duur: 12'

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een interval timer voor 6 ronden van 60" werk en 60" rust.

Tijdens de 60" werk, probeer je zoveel mogelijk two arm swings te maken. Het minimum is 30 reps. Daarna heb je 60" rust. Voor elke ronde dat je geen 30 swings haalt, doe je 10 burpees aan het einde van de workout. Haal je drie ronden niet 30 reps, dan heb je een totaal aantal van 30 penalty burpee, direct na de workout.

FINISHER: 180" FLR in de voorlig steun (de houding boven in de push up).

Blijf zo lang mogelijk in deze houding, als je moet rusten stopt je tijd, tot je weer de juiste houding aan neemt.

Maand 02, Week 02.

— — —

02/02 Workout 1:

15' AMRAP:

5X HINDU PUSH UPS.

5MTR. WALKING LUNGES LINKS.

5X KB GOBLET SQUATS.

5MTR. WALKING LUNGES RECHTS.

Tijd / Duur: 15'.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 15 minuten.

Begin met 5x hindu push ups, pak daarna een kettlebell en breng je deze in de “rack position” in je linker hand. Daarna maak je walking lunges (met de Kettlebell aan de linker kant) voor 5 meter. Vervolgens maak je 5x goblet squats en maak je walking lunges terug met de kettlebell in de “rack position” in je rechter hand. Dit is een ronde.

Aanvullende info: hindu push ups zijn gewoon zwaar, daar kan je niet omheen, het vergt mobiliteit en controle en je triceps zullen het leuk zwaar krijgen.

02/02 Workout 2:

“KETTLE-HELL”

1200 MTR. FARMERS WALK.

ELKE 25 MTR. 5X TWO-ARM KETTLEBELL SWINGS.

PENALTY: VOOR NEERZETTEN VAN KETTLEBELL = 5X PUSH UPS.

Time: 30' Cut off.

Gear: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 30 minuten. Farmers walk met een kettlebell in je linker of rechter hand voor een complete afstand van 1200 meter. Je mag van hand wisselen. Elke 25 meter stop je en doe je 5 two-arm kettlebell swings. Zet de kettlebell niet op de grond.

Voor elke keer dat je de kettlebell neer zet op de grond, maak je meteen 5 push ups.

Wel of niet klaar, na 30 minuten is de workout afgelopen.

Vergelijk je resultaat met de vorige “Kettle-Hell” met die verstande dat er 200mtr meer aan farmers walk is bij gekomen.

Aanvullende info: Get that shit done.

02/02 Workout 3:

1-15

PUSH UPS.

5 MTR. BEAR CRAWL.

Tijd / Duur: 30' cut off.

Materiaal: —

Uitvoering: Zet een timer voor 30 minuten.

Begin met 1x push up. Bear crawl daarna 5mtr.

Vervolgens 2x push ups. Bear crawl daarna 5mtr. terug.

Vervolgens 3x push ups. Bear crawl daarna 5mtr.

Vervolgens 4x push ups. Bear crawl daarna 5mtr. terug.

etc.

FINISHER: 180" squat (in de squat positie met je bovenbenen horizontaal).

Blijf zo lang mogelijk in deze houding, als je moet rusten stopt je tijd, tot je weer de juiste houding aan neemt.

Maand 02, Week 03.

— — —

02/03 Workout 1:

“DEATH BY PUSH UP”.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: —

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten.

Elke hele minuut doe je een push up meer, dan de minuut ervoor.

Begin op 00:00 met 1 reps. Op 01:00 doe je twee reps. Op 02:00 doe je drie reps. etc.

Hoe eerder je het aantal herhalingen hebt gedaan, hoe eerder je rust hebt. Doe je er 30 seconden over dan heb je 30 seconden rust. Doe je er 59 seconden over, dan heb je 1 seconde rust. Je bent klaar als de twintig minuten voorbij zijn, of wanneer je het aantal herhalingen niet meer haalt in de minuut.

Aanvullende info: Deze workout is zo simpel, maar zo slopend, het enige wat je nodig hebt is een timer. Voor een sterk bovenlichaam blijft de push up een go-to oefening als je geen materiaal verder hebt.

02/03 Workout 2:

1000 MTR RUN.

—

10 ROUNDS:

—

5X CHIN UPS.

10X KETTLEBELL GOBLET SQUATS.

15X LUNGES LINKS .

15X LUNGES RECHTS .

20X KB SWINGS.

Tijd / Duur: 40' Cut off.

Materiaal: Pull up stang, kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 40 minuten.

begin met 1000mtr. hardlopen. Begin daarna aan de 10 ronden van 5x chin ups, gevolgd door 10x kettlebell goblet squats, gevolgd door 15x lunges link en rechts, om en om tot je op beide kanten 15 hebt gedaan. Daarna 20x kettlebell swings. Dit is een ronde. Hierna ga je door met de tweede ronde (je hoeft niet nog een keer te rennen). Wel of niet klaar na 40 minuten ben je klaar.

02/03 Workout 3:

1 - 20 -1

KETTLEBELL BREATHING LADDERS.

Tijd / Duur: 40' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Maak 1x two-arm kettle bell swing. Zet de kettlebell neer en neem 1x een diepe adem pauze. (diep inademen door je neus, buikademhaling creëren, uitademen door je mond). Pak de kettlebell op en maak 2x two-arm kettlebell swing. Zet de kettlebell neer en neem 2x een diepe adem pauze. Werk omhoog naar 20x two-arm kettlebell swings, met 20x adem pauzes. En werk van 20x terug naar 1x. Tijdens de swings mag je ademen zoals je wil, maar tijdens de rust is het aantal adem pauzes gelijk aan het aantal herhalingen. Dit is niet voor tijd, dit is om controle te krijgen over je ademhaling als je vermoeid raakt!

Aanvullende info: Breathing ladders kunnen je tijdens een zware conditioning workout redden, als je de diepe "buik ademhaling" toepast, tussen de reps in, of als je wisselt van oefening. Leer dat nu toe te passen tijdens de breathing ladders.

Maand 02, Week 04.

— — —

02/04 Workout 1:

“DOUBLE TABATA”.

TABATA 1: TWO-ARM KETTLEBELL SWINGS.

60” RUST.

TABATA 2: BURPEES.

Tijd / Duur: 9’.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer met interval. 8 ronden: 20” werken en 10” rust. Tijdens de 20” maak je zoveel mogelijk two-arm kettlebell swings. Tijdens de 10” rust zet je de kettlebell neer op de grond. Na de eerste tabata neem je 1 minuut rust, voor je aan de tweede tabata begint met burpees. Zet een timer met interval. 8 ronden: 20” werken en 10” rust. Tijdens de 20” maak je zoveel mogelijk burpees. Tijdens de 10” rust mag je nadenken over hoe leuk burpees zijn.

02/04 Workout 2:

“GET IT DONE”.

100X PULL UPS.

100X PUSH UPS.

100X AIR SQUATS.

Tijd / Duur: 25' Cut off.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor 25 minuten. Je hebt 25 minuten, om het totaal aantal herhalingen van alle bewegingen te maken. De indeling mag je zelf weten.

Bijvoorbeeld; 20 ronden van 5x pull ups, 5x push ups, 5 air squats. Of 10 ronden van 10x pull ups, 10x push ups, 10x air squats. Wel of niet klaar, na 25 minuten is de workout voorbij.

Aanvullende info: Probeer bij “get it done” workouts nooit tot falen te gaan bij een bepaalde beweging, je wil voortijdig wisselen, zodat je niet verzuurt. Het heeft dus geen zin om 85 reps achter elkaar te doen en dan 1000 doden te sterven.

02/04 Workout 3:

10 ROUNDS:

—

10X KETTLEBELL ONE ARM SWING LINKS.

10 MTR. KETTLEBELL FARMERS WALK LINKS.

10X KETTLEBELL ONE ARM SWINGS RECHTS.

10 MTR. KETTLEBELL FARMERS WALK RECHTS.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten. Begin aan tien ronden van, 10x one arm kettlebell swings op links, daarna met dezelfde kettlebell in je linker hand 10 meter farmers walk. Na tien meter wissel je van hand en maak je 10x one arm swings met de kettlebell in je rechter hand. Vervolgens een 10 meter farmers walk met de kettlebell in je rechter hand. Dit is een ronde. Wel of niet klaar, na 20 minuten is de workout voorbij.

FINISHER: 180" FLR in de voorlig steun (de houding boven in de push up).

Blijf zo lang mogelijk in deze houding, als je moet rusten stopt je tijd, tot je weer de juiste houding aan neemt.

Einde maand 02

Aan het einde van deze maand heb je absoluut moeten merken waar je zwakke punten zitten. Dat is ook precies wat je moet trainen, die zwakke schakel in de ketting. Als je aan het einde van de week vol pijntjes, slecht slapen en weinig energie zit, dan zal je je voeding hier en daar aan moeten passen of meer moeten slapen. Probeer je aan de voeding principes te houden en waar nodig supplementen te gebruiken.

Hou je aan het schema en blijf goed herstellen.

Er moet ook vooruitgang zitten in de bewegingen en de reps of snelheid. Maar in het volgende deel gaan we alweer een niveau omhoog.

Want wie vooruitgang wil boeken, zal door moeten zetten.

Dit was deel een van het schema, ik wens je veel succes met de volgende maand.



Voor vragen en onduidelijkheden, neem contact op met **Breda Strength & Conditioning**

Maand 03, Week 01.

— — —

03/01 Workout 1:

“DEATH BY GOBLET SQUAT”.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten.

Elke hele minuut doe je een herhaling Kettlebell goblet squat meer, dan de minuut ervoor. Begin op 00:00 met vijf reps. Op 01:00 doe je zes reps. Op 02:00 doe je zeven reps. etc. Hoe eerder je het aantal herhalingen hebt gedaan, hoe eerder je rust hebt. Doe je er 30 seconden over dan heb je 30 seconden rust. Doe je er 59 seconden over, dan heb je 1 seconde rust. Je bent klaar als de twintig minuten voorbij zijn, of wanneer je het aantal goblet squats niet meer haalt in de minuut. Vergelijk je score met 01/01 workout 1 en 02/01 workout 1.

Aanvullende info: Inmiddels zijn we fysiek en mentaal wel aan dit soort “trainingen” gewend. Hard werken en vol houden. Get after it!

03/01 Workout 2:

1000MTR. RUN.

—

“STEW SMITH”.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

PULL UPS.

2-4-6-8-10-12-14-16-18-20-18-16-14-12-8-6-4-2

PUSH UPS.

3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3

AIR SQUATS.

—

1000MTR. RUN.

Tijd / Duur: 40' Cut off.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor 40 minuten. Begin eerst met 1000 meter hardlopen. Begin daarna aan 1x pull up, 2x push ups en 3x air squats, Begin daarna aan 2x pull ups, 4x push ups en 6x air squats. Vervolgens 3x pull ups, 6x push ups en 9x air squats. Als alle herhalingen zijn gemaakt (de hele “pyramide” op en af) en er is nog tijd over, begin dan aan de laatste 1000 meter hardlopen. Wel of niet klaar, na 40 minuten is de workout voorbij.

Aanvullende info: Vergelijk je score met de vorige Stew Smith. Probeer alles zo strict mogelijk te doen, niet de kantjes er af lopen, fuckers!

03/01 Workout 3:

15' EMOM:

3X TOES TO BAR.

6X TWO ARM KETTLEBELL SWINGS.

9X AIR SQUATS.

Tijd / Duur: 15' Cut off.

Materiaal: Pull up stang, kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 15 minuten. Op elke hele minuut begin je aan 3x toes to bar, 6x two arm kettlebell swings en 9x air squats. Op elke hele minuut begin je weer opnieuw aan alle bewegingen. Hoe eerder je klaar bent, hoe langer je rust. Doe je 30 seconden over alle bewegingen, heb je 30 seconden rust. Doe je 59 seconden over alle bewegingen, heb je 1 seconde rust. Haal je niet alle bewegingen in de minuut, ben je klaar. Probeer alle ronden te halen. Begin op 00:00, daarna 01:00, daarna 02:00.

FINISHER: 240" squat (in de squat positie met je bovenbenen horizontaal).

Blijf zo lang mogelijk in deze houding, als je moet rusten stopt je tijd, tot je weer de juiste houding aan neemt.

Maand 03, Week 02.

— — —

03/02 Workout 1:

15' AMRAP:

5X ONE ARM KETTLEBELL SWINGS L.

5X KETTLEBELL LUNGES L.

5X ONE ARM KETTLEBELL SWINGS R.

5X KETTLEBELL LUNGES R.

Tijd / Duur: 15' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 15 minuten. Begin met 5x one arm kettlebell swings.

Vervolgens 5x kettlebell lunges met de kettlebell in je linker hand (elke lunge naar voren en terug telt als een herhaling, wissel van been). Daarna 5x one arm kettlebell swings met de kettlebell in je rechter hand. Gevolgd door 5x kettlebell lunges met de kettlebell in je rechter hand (elke lunge naar voren en terug telt als een herhaling, wissel van been).

Dit is een ronde, probeer zoveel mogelijk ronden te halen in 15 minuten.

03/02 Workout 2:

“KETTLE-HELL”.

1400 MTR. FARMERS WALK.

ELKE 25 MTR. 5X TWO-ARM KETTLEBELL SWINGS.

PENALTY: VOOR NEERZETTEN VAN KETTLEBELL = 5X PUSH UPS.

Time: 35' Cut off.

Gear: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 35 minuten. Farmers walk met een kettlebell in je linker of rechter hand voor een complete afstand van 1400 meter. Je mag van hand wisselen. Elke 25 meter stop je en doe je 5 two-arm kettlebell swings. Zet de kettlebell niet op de grond. Voor elke keer dat je de kettlebell neer zet op de grond, maak je meteen 5 push ups. Wel of niet klaar, na 35 minuten is de workout afgelopen.

Aanvullende info: De “zwaarste” versie in dit trainingsschema, 1400 meter. Het wordt niet “zwaarder” dan dit in deze drie maanden. Dus wees een vent (vrouw) en zet m op. Wees hard voor jezelf, niet opgeven.

03/02 Workout 3:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

CHIN UPS.

JUMPING SQUATS.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten. Begin met 1x chin up en 1x jumping squat. Gevolgd door 2x chin ups en 2x jumping squats. De volgende ronde 3x chin ups en 3x jumping squats. Ga de hele "pyramide" op en af. Wel of niet klaar, na 20 minuten is de workout afgelopen.

FINISHER: 240" plank.

Blijf zo lang mogelijk in deze houding, als je moet rusten stopt je tijd, tot je weer de juiste houding aan neemt.

Maand 03, Week 03.

— — —

03/03 Workout 1:

“DEATH BY JUMPING SQUATS”.

Tijd / Duur: 20' Cut off.

Materiaal: —

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten.

Elke hele minuut doe je een jumping squat herhaling meer, dan de minuut ervoor.

Begin op 00:00 met vijf reps. Op 01:00 doe je zes reps. Op 02:00 doe je zeven reps. etc.

Hoe eerder je het aantal herhalingen hebt gedaan, hoe eerder je rust hebt. Doe je er 30 seconden over dan heb je 30 seconden rust. Doe je er 59 seconden over, dan heb je 1 seconde rust. Je bent klaar als de twintig minuten voorbij zijn, of wanneer je het aantal jumping squats niet meer haalt in de minuut.

Aanvullende info: Deze workout wordt heel snel, heel vervelend. Probeer in een keer door te veren na je landing en meteen op te springen.

03/03 Workout 2:

1000MTR. RUN.

—

10 ROUNDS:

—

5X PULL UPS.

10X PUSH UPS.

15X AIR SQUATS.

—

1000MTR. RUN.

Tijd / Duur: 30' Cut off.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor dertig minuten. Begin met 1000 meter hardlopen. Na het hardlopen start je aan tien ronden van 5x pull ups, 10x push ups en 15x air squats. Dit is een ronde. Als je alle tien de ronden hebt gedaan en er is nog tijd over, begin je aan de 1000 meter hardlopen. Wel of niet klaar, na 30 minuten ben je klaar.

Aanvullende info: "the Classic" Zolang je alles strict doet krijg je een goede workout. Niet kippen in de pull up of of je heupen de grond laten raken bij de push ups.

03/03 Workout 3:

1 - 20 -1

KETTLEBELL BREATHING LADDERS.

Tijd / Duur: 40' Cut off.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Maak 1x two-arm kettle bell swing. Zet de kettlebell neer en neem 1x een diepe adem pauze. (diep inademen door je neus, buikademhaling creëren, uitademen door je mond). Pak de kettlebell op en maak 2x two-arm kettlebell swing. Zet de kettlebell neer en neem 2x een diepe adem pauze. Werk omhoog naar 20x two-arm kettlebell swings, met 20x adem pauzes. En werk van 20x terug naar 1x. Tijdens de swings mag je ademen zoals je wil, maar tijdens de rust is het aantal adem pauzes gelijk aan het aantal herhalingen. Dit is niet voor tijd, dit is om controle te krijgen over je ademhaling als je vermoeid raakt!

Aanvullende info: Hier hoef ik verder niks meer over te vertellen, het voordeel van deze ademhaling oefening is duidelijk. Als je deze nog niet hebt toegepast in de andere workouts, heb je duidelijk niet opgelet.

Maand 03, Week 04.

— — —

03/04 Workout 1:

“TRIPLE TABATA”

TABATA 1: AIR SQUATS.

60” RUST.

TABATA 2: TWO-ARM KETTLEBELL SWINGS.

60” RUST.

TABATA 3: PUSH UPS.

Tijd / Duur: 14’.

Materiaal: Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer met interval. 8 ronden: 20” werken en 10” rust. Tijdens de 20” maak je zoveel mogelijk air squats. Tijdens de 10” rust mag je nadenken over hoe leuk air squats zijn. Na de eerste tabata neem je 1 minuut rust, voor je aan de tweede tabata begint met two-arm kettlebell swings. Zet een timer met interval. 8 ronden: 20” werken en 10” rust. Tijdens de 20” maak je zoveel mogelijk two-arm kettlebell swings. Tijdens de 10” rust zet je de kettlebell neer op de grond. Na de tweede tabata neem je 1 minuut rust, voor je aan de derde tabata begint met push ups. Zet een timer met interval. 8 ronden: 20” werken en 10” rust. Tijdens de 20” maak je zoveel mogelijk push ups. Tijdens de 10” rust mag je nadenken over hoe leuk push ups zijn.

03/02 Workout 2:

8 ROUNDS:

400 MTR. RUN.

12X PULL UPS.

21X TWO ARM KETTLEBELL SWINGS.

Tijd / Duur: 40' Cut off.

Materiaal: Pull up stang, Kettlebell.

Uitvoering: Zet een timer voor 40 minuten. Begin met 400 meter hardlopen.

12x pull ups en 21x two arm kettle bell swings. Dit is een ronde. Wel of niet klaar, na 40 minuten is de workout afgelopen.

03/02 Workout 3:

“DEATH BY BURPEE PULL UPS”.

Tijd / Duur: 20' cut off.

Materiaal: Pull up stang.

Uitvoering: Zet een timer voor 20 minuten.

Elke hele minuut doe je een burpee pull up herhaling meer, dan de minuut ervoor.

Begin op 00:00 met een rep. Op 01:00 doe je twee reps. Op 02:00 doe je drie reps. etc.

Hoe eerder je het aantal herhalingen hebt gedaan, hoe eerder je rust hebt. Doe je er 30 seconden over dan heb je 30 seconden rust. Doe je er 59 seconden over, dan heb je 1 seconde rust. Je bent klaar als de twintig minuten voorbij zijn, of wanneer je het aantal burpee pull ups niet meer haalt in de minuut.

Aanvullende info: Bij BredaSC hebben wij met grote regelmaat burpee pull ups in de programmering zitten. Soms individueel in een Amrap of Emom, soms in een buddy workout. Het is een mooie manier om je mentale hardheid en fysieke kracht uithoudingsvermogen te testen. Zorg dat je net niet bij de pull up stang kan als je op je tenen gaat staan. Ga recht onder de stang staan en doe daar je burpee, zodat als je omhoog springt (eerst naar de stang kijken, niet blind springen) je meteen vanuit je sprong de stang beet kan pakken en het momentum gebruikt om de pull up in te zetten. De bedoeling is dat je borst de stang raakt, boven de pull up.

Einde maand 03

De laatste maand zit er op. Na twaalf weken Minimal heb je fysiek en mentaal je grenzen verlegd. Als je alles hebt gedaan wat er beschreven stond, m.b.t. voeding, rust en trainingen, is het duidelijk hoe effectief Minimal is. Hard trainen hoeft niet van je materiaal af te hangen. Een goede timmerman geeft nooit zijn gereedschap de schuld. Consequent zijn met training en herstel is de sleutel tot een sterk en gezond lichaam.

We horen graag hoe het programma beviel, schroom niet om contact met ons op te nemen.

Voor vragen en onduidelijkheden, neem contact op met **Breda Strength & Conditioning**.
Email: info@bredasc.com.



Veteran Coaches:

DefensieTrainingsschema.nl is meer dan een online trainingsprogramma. Het is een team effort van gekwalificeerd coaches die waarde hechten aan kwaliteit. Ze zijn (co)owner van hun eigen Strength and Conditioning of CrossFit gym. Wat een Veteran Coach uniek maakt in Nederland is zijn kennis en ervaring van lesgeven, trainen en het operationele werk. Iedereen kan een fitness, kracht of sport les geven. De Veteran Coaches van DefensieTrainingsschema.nl zijn zelf (oud of actief) dienend Marinier, Commando of Luchtmobielier die op uitzending zijn geweest en al hun kennis en ervaring delen om mensen voor te bereiden op een carrière binnen defensie of mensen coachen naar hun doelen. Of dit nu een baan bij defensie, politie, justitie, brandweer is... of een survivalrun of obstacle run is.

Kom trainen bij een van de Veteran Coaches!

Kijk op: <http://www.defensietrainingsschema.nl/affiliate-veteran-coaches/>



Over de auteur:

Noël Brand, T.O.P. Trainer C –
The Overload Principle.

Is een mede eigenaar en head coach bij
Breda Strength & Conditioning en
Defensietrainingschema.nl.

Hij heeft o.a. leden van het Arrestatie
Team, Special Forces Operators van het
Korps Mariniers en het Korps
Commandotroepen getraind.

Zijn specialiteiten zijn training, voeding,
blessure preventie en behandeling.

Hij heeft talloze opleidingen gedaan in
binnen en buitenland en begeleid een
diverse groep (wedstrijd) sporters in zijn
gym en online. Hij is te boeken voor
seminars op locatie en verzorgt deze in
zijn eigen gym.



Breda Strength & Conditioning | Built to Last. www.BredaSC.com

OEFENINGEN:

UP/DOWN DOG. (IN WARMING UP)

- Voeten breder dan heupen.
- Duw heupen naar achter.
- Holle onder rug.
- Schouders openen.
- Duw jezelf van de grond.
- Heupen en benen raken niet de grond.



AIR SQUAT.

- Voeten tussen heup en schouder breedte,
- Voeten wijzen naar 10 en 2 uur.
- Gewicht op hielen.
- Onderin: vouw van heup onder bovenkant van knieën.
- Onderin: Knieën en voeten in een lijn met elkaar.
- Bovenin: heup helemaal strekken.



BEAR CRAWL.

- Op handen en voeten voorwaarts.
- Gewicht verdelen over handen en voeten.
- Billen laag houden.



BURPEE.

- Handen onder schouders.
- Push up.
- Onderin: Borst raakt de grond, benen en heupen niet.
- Onderin: Armen strak tegen het lichaam aan.
- Onderin: Ellebogen recht naar achter.
- Bovenin: armen helemaal strekken.
- Voeten buiten handen plaatsen en hielen op de grond.
- Spring omhoog en strek heup.
- Armen boven het hoofd.



CHIN UP.

- Onderin: Handen naar je toe (supinated grip)
- Handen op schouder breedte.
- Bovenin: Kin boven stang. (kin niet over de stang steken - niet "chin reachen")
- Helemaal uithangen onderin.



FARMERS WALK. EEN OF TWEE KETTLEBELLS.

- Met rechte rug kettlebell(s) optillen
- Rechttop staan en schouder naar achter en naar beneden.
- Buikspieren spannen en rechttop lopen.
- Duimen om het handvat.



FLR:

FRONT LEANING REST.

- Handen onder schouders.
- Lichaam als een plank, van schouder een rechte lijn naar enkels.
- Bil en buikspieren spannen.



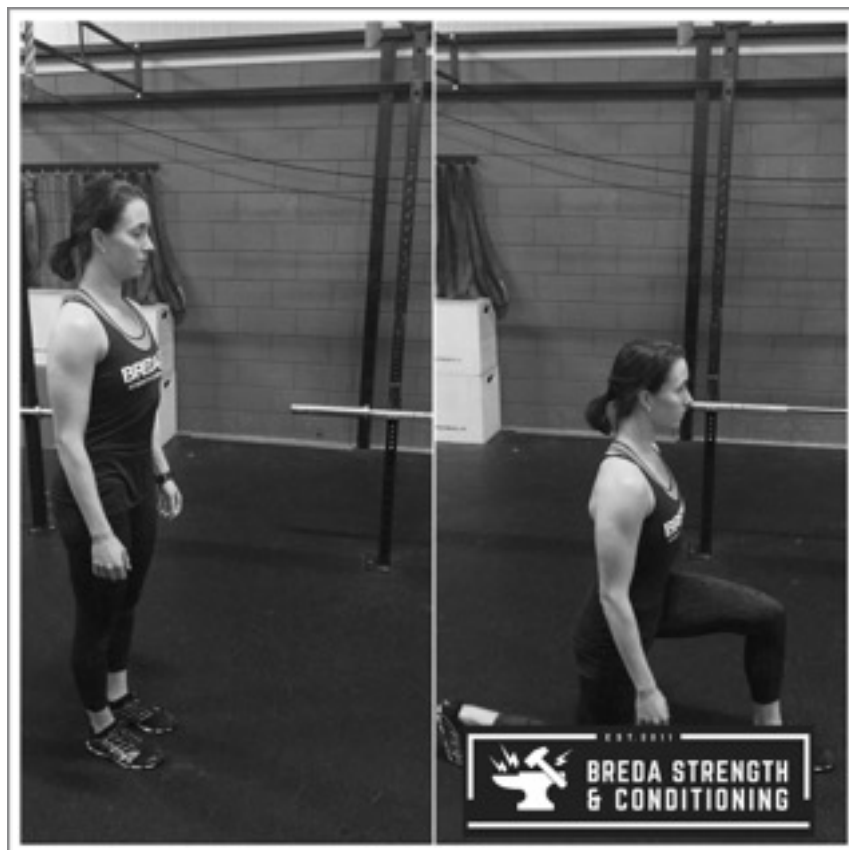
GOBLET SQUAT.

- Bovenin: Rechtop staan.
- Kettlebell op de borst plaatsen.
- Voeten tussen heup en schouder breedte,
- Voeten wijzen naar 10 en 2 uur.
- Gewicht op hielen.
- Onderin: vouw van heup onder bovenkant van knieën.
- Onderin: Knieën en voeten in een lijn met elkaar.
- Bovenin: heup helemaal strekken.



WALKING LUNGES.

- Bovenin: Rechtop staan.
- Uitval pas naar voren.
- Onderin: Achterste knie "kust" de grond.
- Onderin: Voorste knie is recht oven de enkel.
- Onderin: Bovenlichaam is rechtop. (niet naar voren leunen).



WALKING LUNGES MET KETTLEBELL.

- Bovenin: Rechtop staan.
- Bovenin: KB in "rack" position.
- Uitval pas naar voren.
- Onderin: Achterste knie "kust" de grond.
- Onderin: Voorste knie is recht oven de enkel.
- Onderin: Bovenlichaam is rechtop. (niet naar voren leunen).



ONE ARM KETTLEBELL SWINGS.

- Kettlebell in een hand.
- Bovenin: Rechtop staan.
- Rug recht houden.
- Heup naar achter.
- Borst naar voren
- Explosief heup strekken.
- Bilspieren aanspannen als de kettlebell op hoogste punt is. (ooghoogte).



PLANK POSITION.

- Onderarmen op de grond.
- Ellebogen onder schouders.
- Lichaam als een plank.
- Een rechte lijn van schouders naar enkels.
- Bil en buikspieren spannen.



PULL UP.

- Onderin: Handen van je af (pronated grip)
- Handen op schouder breedte.
- Bovenin: Kin boven stang. (kin niet over de stang steken - niet "chin reacher")
- Helemaal uithangen onderin.



PUSH UPS.

- Handen onder schouders.
- Onderin: Borst raakt de grond (benen en heupen raken niet de grond)
- Onderin: Armen strak tegen het lichaam aan.
- Onderin: Ellebogen recht naar achter.
- Bovenin: armen helemaal strekken.
- Lichaam als een plank.
- Een rechte lijn van schouders naar enkels.
- Bil en buikspieren spannen.



PUSH UPS HINDU.

- Handen iets buiten schouder breedte.
- Start: Down dog houding.
- Armen buigen.
- Borst en gezicht richting de grond brengen.
- Zo laag mogelijk boven de grond omhoog komen.
- Eind: Up dog positie.



SQUAT JUMPS.

- Voeten tussen heup en schouder breedte,
- Voeten wijzen naar 10 en 2 uur.
- Gewicht op hielen.
- Onderin: vouw van heup onder bovenkant van knieën.
- Onderin: Knieën en voeten in een lijn met elkaar.
- Bovenin: in een beweging door omhoog springen en heup helemaal strekken.



SQUAT POSITION.

- Voeten tussen heup en schouder breedte,
- Voeten wijzen naar 10 en 2 uur.
- Gewicht op hielen.
- Onderin: Knieën en voeten in een lijn met elkaar.
- Bovenbenen op 90 graden (parallel)
- Vouw van de heup en knieën op een rechte lijn.



TOES TO BAR.

- Onderin: Helemaal uithangen.
- Schouders helemaal openen.
- Handen buiten schouder breedte aan de stang.
- Heup helemaal openen.
- Tenen explosief richting de stang zwaaien.
- Rugspieren aanspannen "stang naar beneden trekken"
- Bovenin: Tenen tikken de stang aan.



TWO ARM KETTLEBELL SWING.

- Kettlebell in beide handen.
- Bovenin: Rechttop staan.
- Rug recht houden.
- Heup naar achter.
- Borst naar voren
- Explosief heup strekken.
- Bilspieren aanspannen als de kettlebell op hoogste punt is. (ooghoogte).

