

INHOUD

VOORWOORD	5
GEBRUIKSAANWIJZING	7
FIT BODY & MIND BLUEPRINT EN PERSOONLIJKE DOELEN	8
TRAININGSSCHEMA	23
WORKOUT LOG	34
CALORIEVERBRUIK	35
DISCIPLINE	47
DEVOTION	59
DEDICATION	71
HARDLOPEN	83
BOOTCAMP	95
OCR	107
LES MILS	119
CROSSFIT	131
KRACHTTRAINING	143
BOKSEN	155
KRACHT	167
LENIGHEID	179
COÖRDINATIE	191
LIJFHOUDINGSVERMOGEN	203
SNELHEID	215
FOCUS & FLOW	227
SAID-PRINCIPE	239
TEAM-UP	251
RUST & SUPERCOMPENSATIE	263
VOEDING	275
STATISTIEKEN & VOORTGANG	288
PERSOONLIJKE RECORDS	305
BENCHMARK WORKOUTS	311
BIOGRAFIE	319

BEN IK EIGENLIJK EEN *SERIOUS SPORT ADDICT?*

Dat vroeg ik mezelf af toen ik werd gevraagd om mijn medewerking te verlenen aan dit fantastische boek. Al vanaf mijn twaalfde doe ik fanatiek aan allerlei sporten mee. Krachttraining, boksen, hardlopen, squashen en later tijdens mijn carrière bij de politie vond ik mijn plezier in het overwinnen van obstakelparcoursen, in survivals en in abseilen. Ik moet zeggen dat al deze disciplines mij goed afgingen. Een belangrijke reden hiervoor is – en daar ben ik van overtuigd – dat ik van mezelf weet dat ik als ik eenmaal ergens voor ga, ik me er voor de volle 100% voor inzet. Het is bij mij *all or nothing* ... Al op heel vroege leeftijd besepte ik dat de mate van je succes afhankelijk is

van het hebben van de juiste mindset: toewijding, discipline en leergierig zijn. Bovendien ben ik ervan overtuigd dat je de meeste voldoening haalt uit iets waar je een goed gevoel bij hebt of zelfs een passie voor voelt. Herken jij jezelf hierin? Heb jij de innerlijke drijfveren en ben je erop gebrand om dit keer het gewenste resultaat te bereiken? Dan is dit een perfect handboek om jou te begeleiden op deze reis. Dit boek zit vol met inspirerende anekdotes, schema's om je workouts en voortgang bij te houden, reminders om je scherp te houden en een aantal *benchmark workouts* om te ervaren wat je hebt bereikt.

MOES CHRAOU



GEBRUIKSAANWIJZING

Welkom in *Serious Sport Addict*! Zo, dus je hebt besloten om je training naar een hoger niveau te tillen en je hebt een plek nodig om doelen te stellen, je workouts in op te schrijven en je voortgang te volgen.

Misschien ben je een echt buitenmens en houd je van sporten in de open lucht, of misschien is gewichtheffen in de sportschool wel helemaal jouw ding. Misschien is een groepsles de enige manier om jou langer dan tien minuten gemotiveerd te houden of misschien train je voor een keiharde obstacle run. Wat je persoonlijke behoefte ook is en welke sport jouw voorkeur ook heeft, dit boek is uitermate geschikt voor het tracken van al jouw persoonlijke doelen, voortgang en workouts.

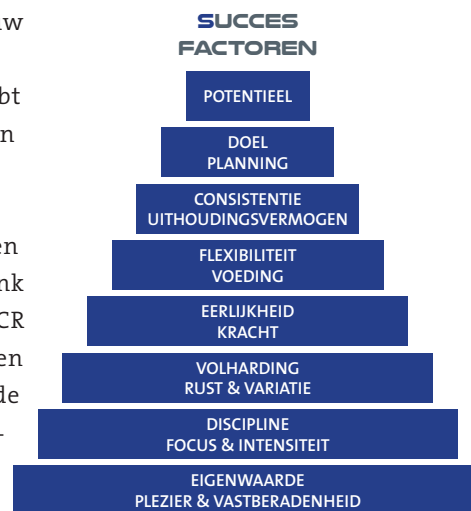
In dit boek vind je ruimte om je persoonlijke doelen te bepalen en uit te werken in praktische subdoelen, ruimte om je eigen wekelijkse trainingsschema's op te stellen, 200 trainingslogs om verschillende vormen van workouts vast te leggen en schema's en benchmark workouts om je voortgang te meten.

Beweging is erg belangrijk voor je lichaam. Het is niet gemaakt om lange tijd stil te zitten of liggen – behalve in je slaap natuurlijk. De beste manier om voor je lichaam te zorgen is door in beweging te komen en een sportieve levensstijl te volgen. *Serious Sport Addict* is jouw motivator, jouw stokje achter de deur en jouw gids op weg naar een fit body & mind.

FIT BODY & MIND BLUEPRINT & PERSOONLIJKE DOELEN

Hoe ziet jouw ideale lichaam eruit en hoe zou je je voelen als al jouw doelen zijn bereikt? Dit is je fit body & mind blueprint. Ga bij jezelf na hoe je ideale situatie zou zijn op het gebied van gewicht, voeding & hydratatie, discipline, doorzettingsvermogen, kracht, flexibiliteit, eigenwaarde en rust. Beschrijf ook de huidige situatie en hoe je een eerste stap in de goede richting zou kunnen zetten. Houd deze blueprint goed voor ogen als je beweegt en als je plannen maakt – gebruik hem als motivator en als leidraad bij het stellen van persoonlijke doelen. Denk bijvoorbeeld

goed na of jouw acties aansluiten bij jouw fit body & mind blueprint – dat wat je echt wilt bereiken. Als je je blueprint hebt gemaakt, kun je persoonlijke doelen gaan formuleren op de pagina's die volgen. Alle doelen worden onderverdeeld in maximaal zes subdoelen die op hun eigen manier bijdragen aan het hoofddoel. Denk bijvoorbeeld aan het trainen voor een OCR (obstacle course run) waarbij je subdoelen bestaan uit het trainen voor een bepaalde afstand hardlopen en afzonderlijke oefeningen waar je nog moeite mee hebt.



MIJN FIT BODY & MIND BLUEPRINT

	HIER STA IK NU	MIJN DOEL	ÉÉN ACTIE OF STAP IN DE GOEDE RICHTING
GEWICHT			
VOEDING			
DISCIPLINE			
DOORZETTINGSVERMOGEN			
KRACHT			
FLEXIBILITEIT			
EIGENWAARDE			
RUST			

A person is running up a set of wide, grey stone stairs. The person is wearing a white t-shirt, black shorts, and bright orange running shoes with orange laces. Their right leg is in mid-air, and their left foot is on a step. The background shows the continuation of the stairs and some shadows.

PERSOONLIJK DOEL

1

HOOFDDOEL

DOEL

OMSCHRIJVING

SUBDOELEN

- | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|----|----|----|

STARTDATUM

EINDDATUM

NOTES

SUBDOEL 1

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 2

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 3

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 4

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 5

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 6

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

A low-angle, rear-view shot of three triathletes climbing a steep, muddy hill. The athlete in the foreground is wearing a blue and black patterned jersey and a blue headband. The middle athlete is wearing a light blue shirt and black shorts. The athlete on the right is wearing black cycling pants. All are covered in mud. The background shows a cloudy sky and some vegetation.

PERSOONLIJK DOEL

2

HOOFDDOEL

DOEL

OMSCHRIJVING

SUBDOELEN

- | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|----|----|----|----|----|----|

STARTDATUM

EINDDATUM

NOTES

SUBDOEL 1

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 2

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 3

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 4

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 5

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?

SUBDOEL 6

STARTDATUM

HOE GA JE DIT BEREIKEN?

1.

2.

3.

4.

5.

HOE DRAAGT DIT BIJ AAN JE HOOFDDOEL?

WAAROM IS DIT BELANGRIJK VOOR JE?



PERSOONLIJK DOEL

3

HOOFDDOEL

DOEL

OMSCHRIJVING

SUBDOELEN

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

STARTDATUM

EINDDATUM

NOTES