

SPORTSTICHTING
AFAFA
since 1967

PERFORMANCE TRAINING - STRENGTH & CONDITIONING - COMBAT

SPECIAL

Jaargang 4, nr.1 | Okt. 2021

AFAFA's Gratis leden magazine met de laatste sport- & beweging studie's en wetenswaardigheden voor de serieuze atleet, trainer & coach

**CRASH DIEET
WORKOUT**

TRAINING, DE AFAFA MANIER

*M*eer is niet beter ! Nog steeds heerst bij veel trainers de '**meer is beter**' opvatting. Als je een training 30 minuten vol kunt houden, dan moet je proberen hier 40, 50, 60 minuten van te maken. Kwantiteit voor kwaliteit. Dit is aangetoond **ONJUIST!** Het is de kwaliteit (training-intensiteit), welke belangrijker is dan de kwantiteit (training-omvang).

Kwaliteit voor Kwantiteit

Om je lichaam aan een bepaalde belasting te laten wennen c.q. aan te passen, is het beter dagelijks kort en intensief, dan langdurig en met een matige intensiteit te trainen. Dit laatste is helaas wat je veel ziet. Soms zijn deze training-prikkels zo zwak dat er nauwelijks iets gebeurt! Aan de andere kant is het niet mogelijk langdurig met een hoge intensiteit te trainen zonder daarbij het risico te lopen op overbelasting of op zijn minst progressie stagnatie. Dit komt doordat de rustperiodes te kort zijn om volledig te herstellen. Wordt de rustperiode verlengd dan liggen de momenten van training te ver uit elkaar waardoor er sprake is van een gebrek aan regelmaat en de gewenning onvoldoende is.

Maak gebruik van z.g. '*Cross-training*', belast zowel het uithoudingsvermogen als de spierkracht. Dit zorgt voor betere resultaten (tenzij het gaat om topprestaties) dan uitsluitend het trainen van één aspect, maakt het trainen aantrekkelijker en voorkomt eventuele overbelasting verschijnselen.

Piek Moment

Probeer in elke oefening (of training) ten minste één maal een piekmoment te hebben. Met een piekmoment bedoel ik een belasting met een maximale intensiteit. Stel dat je met een gewicht van 20 kg 12 herhalingen kunt maken (12RM), dan is het piekmoment wanneer je ook inderdaad deze 12 reps maakt. Of beter nog er 13 probeert te maken. Dus ga voor een maximale intensiteit. Dit is zeker niet altijd comfortabel, maar het geeft wel het noodzakelijke resultaat.

AFAFA CRASH DIEET WORKOUT 1

Voer de oefeningen langzaam uit (4 sec. op, 4 sec. neer), concentreer je op de spieren, die werken.

Voor cardiotraining geldt de volgende aanpak: Start op niveau 5 (2 min.), vervolgens verhoog je elke minuut de intensiteit van 6 tot 9. Dit herhaal je drie maal om tot slot niet te stoppen bij 9 maar voor de 10 te gaan! Sluit af met een rustig niveau (5). Je zult niet elke training een niveau 20-ervaring kunnen hebben, maar streef er wel naar.

Vetverbranden

Vergeet de teksten op de cardio-display. Laat je niet wijs maken dat laag-intensieve langdurige cardiotraining of low-intensity lessen de beste manier is om overtollig vet te verbranden. Het is juist de zeer intensieve training die zorgt voor een effectieve verbranding (tot 50% effectiever dan laag-intensieve training) en tevens zorgt voor een verhoogde stofwisseling na de training. Het grootste deel van de calorieën wordt verbrand tijdens het uur na de training, mits je een uur na de training niet eet!

Om de vetverbrandings effecten van de training nog meer te vergroten is het raadzaam deze 's morgens te doen. Onderzoek toont aan dat het vet dan veel sneller wordt verbrand (tot 300% sneller dan 's middags) wordt. Dit geldt ook voor gewichtstraining.

- Dus:
- **train kort en intensief;**
 - **train regelmatig, liefst 4-6 per week;**
 - **varieer de training,**
 - **voorkom overbelasting**
 - **hou het uitdagend;**
 - **schrijf op wat je doet (traininglogboek);**

Veel succes.

PERCEIVED EXERTION

<u>Hoe voelt de inspanning?</u>	<u>score</u>
	20
Zeer, zeer intensief	19
	18
Zeer intensief	17
	16
Intensief	15
	14
Enigszins intensief	13
	12
Tamelijk licht	11
	10
Zeer licht	09
	08
Zeer, zeer licht	07
	06

Tabel 13.3 Waargenomen Inspanning
Toelichting: Score x 10 is ongeveer gelijk aan de hartfrequentie
(b.v. Redelijk intensief = 13 x 10 = 130).

1995 © Bodycare

AFAFA CRASH DIEET WORKOUT 1

FITNESS WORK OUT BOVENLICHAAM

Dagelijks Progressie Rapport

Datum:	Geplande begintijd:	Feitelijke begintijd:
Dag 1 van 84	Geplande eindtijd:	Feitelijke eindtijd:
Training bovenlichaam	Totale trainingstijd: 46 minutes	Feitelijke trainingstijd: minuten

Spier- groepen boven- lichaam	Oefening	PLAN				FEITELIJK			
		Her- halingen	Gewicht (kg)	Minuten tussen sets	Intensiteits- niveau	Her- halingen	Gewicht (kg)	Minuten tussen sets	Intensiteits- niveau
Borst	Bench Press	12		1	5				
	Bench Press	10		1	6				
	Bench Press	8		1	7				
	Bench Press	6		1	8				
Piek moment	Bench Press	12		0	9				
	<i>Incline Bench Press</i>	12		2	10				
Schouder	Shoulder DB Press	12		1	5				
	Shoulder DB Press	10		1	6				
	Shoulder DB Press	8		1	7				
	Shoulder DB Press	6		1	8				
Piek moment	Shoulder DB Press	12		0	9				
	<i>Upright Row</i>	12		2	10				
Rug	Latpull Down	12		1	5				
	Latpull Down	10		1	6				
	Latpull Down	8		1	7				
	Latpull Down	6		1	8				
Piek moment	Latpull Down	12		0	9				
	<i>Bentover Row</i>	12		2	10				
Triceps	Cable Extention	12		1	5				
	Cable Extention	10		1	6				
	Cable Extention	8		1	7				
	Cable Extention	6		1	8				
Piek moment	Cable Extention	12		0	9				
	<i>Dips</i>	12		2	10				
Op dit punt ben je 37 minuten bezig met het bovenlichaam krachtprogramma en moet nog 9 minuten gaan.									
Biceps	Incline Biceps Curl	12		1	5				
	Incline Biceps Curl	10		1	6				
	Incline Biceps Curl	8		1	7				
	Incline Biceps Curl	6		1	8				
Piek moment	Incline Biceps Curl	12		0	9				
	<i>EC bar Biceps Curl</i>	12		-	10				

OPMERKINGEN:

AFAFA CRASH DIEET WORKOUT 1

CARDIO WORK OUT - 20 min.

Dagelijks Progressie Rapport

Datum:	Geplande begintijd:	Feitelijke begintijd:
Dag 2 van 84	Geplande eindtijd:	Feitelijke eindtijd:
Aërobe Workout	Totale trainingstijd: 20 minuten	Feitelijke trainingstijd:

Oefeningen	PLAN		Oefeningen	FEITELIJK	
	Per Minuut	Intensiteit		Per Minuut	Intenseit
Life Incline Loopband	1	5		1	
	2	5		2	
	3	6		3	
	4	7		4	
	5	8		5	
	6	9		6	
	7	6		7	
	8	7		8	
	9	8		9	
	10	9		10	
	11	6		11	
	12	7		12	
	13	8		13	
	14	9		14	
	15	6		15	
	16	7		16	
	17	8		17	
Piekmoment	18	9	Piekmoment	18	
	19	10		19	
Uitlopen	20	5		20	

OPMERKINGEN:

AFAFA CRASH DIEET WORKOUT 1

FITNESS WORK OUT **BENEN**

Dagelijks Progressie Rapport

Date:	Geplande begintijd:	Feitelijke begintijd:
Dag 3 van 84	Geplande eindtijd:	Feitelijke eindtijd:
Training onderlichaam	Totale trainingstijd: 42 minutes	Feitelijke trainingstijd: minuten

Spier- groepen onder- lichaam	Oefening	PLAN				ACTUEEL			
		Her- halingen	Gewicht (kg)	Minuten tussen sets	Intensiteits- niveau	Her- halingen	Gewicht (kg)	Minuten tussen sets	Intensiteits- niveau
Quads	Incline Leg Press	12		1	5				
	Incline Leg Press	10		1	6				
	Incline Leg Press	8		1	7				
	Incline Leg Press	6		1	8				
Piek moment	Incline Leg Press	12		0	9				
	<i>Leg Extention (Life)</i>	12		2	10				
Ham- strings	Leg Curl (Life)	12		1	5				
	Leg Curl (Life)	10		1	6				
	Leg Curl (Life)	8		1	7				
	Leg Curl (Life)	6		1	8				
Piek moment	Leg Curl (Life)	12		0	9				
	<i>Hypertectention</i>	12		2	10				
Kuiten	Heel Raise (incl.LegPr)	12		1	5				
	Heel Raise (incl.LegPr)	10		1	6				
	Heel Raise (incl.LegPr)	8		1	7				
	Heel Raise (incl.LegPr)	6		1	8				
Piek moment	Heel Raise (incl.LegPr)	12		0	9				
	<i>Sit HeelRaise (Schnell)</i>	12		2	10				
Op dit punt ben je 31 minuten bezig met het bovenlichaamstraining en nog 11 minuten te gaan.									
Buik	Curl Up (Swissball)	12		1	5				
	Curl Up (Swissball)	10		1	6				
	Curl Up (Swissball)	8		1	7				
	Curl Up (Swissball)	6		1	8				
Piek moment	Curl Up (Swissball)	12		0	9				
	<i>KneesToChest (Life)</i>	12		-	10				

OPMERKINGEN:

AFAFA CRASH DIEET WORKOUT 1

CARDIO WORK OUT - 20 min.

Dagelijks Progressie Rapport

Datum:	Geplande begintijd:	Feitelijke begintijd:
Dag 4 van 84	Geplande eindtijd:	Feitelijke eindtijd:
Aërobe Workout	Totale trainingstijd: 20 minuten	Feitelijke trainingstijd:

Oefeningen	PLAN		Oefeningen	FEITELIJK	
	Per Minuut	Intensiteit		Per Minuut	Intenseit
Life Incline Loopband	1	5		1	
	2	5		2	
	3	6		3	
	4	7		4	
	5	8		5	
	6	9		6	
	7	6		7	
	8	7		8	
	9	8		9	
	10	9		10	
	11	6		11	
	12	7		12	
	13	8		13	
	14	9		14	
	15	6		15	
	16	7		16	
	17	8		17	
Piekmoment	18	9	Piekmoment	18	
	19	10		19	
Uitlopen	20	5		20	

OPMERKINGEN:

AFAFA CRASH DIEET WORKOUT 1

FITNESS WORK OUT BOVENLICHAAM

Dagelijks Progressie Rapport

Datum:	Geplande begintijd:	Feitelijke begintijd:
Dag 5 van 84	Geplande eindtijd:	Feitelijke eindtijd:
Training bovenlichaam	Totale trainingstijd: 46 minutes	Feitelijke trainingstijd: minuten

Spier- groepen boven- lichaam	Oefening	PLAN				FEITELIJK			
		Her- haling en	Gewicht (kg)	Minuten tussen sets	Intensiteit s- niveau	Her- haling en	Gewicht (kg)	Minuten tussen sets	Intensiteit s- niveau
Borst	Bench Press	12		1	5				
	Bench Press	10		1	6				
	Bench Press	8		1	7				
	Bench Press	6		1	8				
Piek moment	Bench Press	12		0	9				
	<i>Incline Bench Press</i>	12		2	10				
Schouder	Shoulder DB Press	12		1	5				
	Shoulder DB Press	10		1	6				
	Shoulder DB Press	8		1	7				
	Shoulder DB Press	6		1	8				
Piek moment	Shoulder DB Press	12		0	9				
	<i>Upright Row</i>	12		2	10				
Rug	Latpull Down	12		1	5				
	Latpull Down	10		1	6				
	Latpull Down	8		1	7				
	Latpull Down	6		1	8				
Piek moment	Latpull Down	12		0	9				
	<i>Bentover Row</i>	12		2	10				
Triceps	Cable Extention	12		1	5				
	Cable Extention	10		1	6				
	Cable Extention	8		1	7				
	Cable Extention	6		1	8				
Piek moment	Cable Extention	12		0	9				
	<i>Dips</i>	12		2	10				
Op dit punt ben je 37 minuten bezig met het bovenlichaam krachtprogramma en moet nog 9 minuten gaan.									
Biceps	Incline Biceps Curl	12		1	5				
	Incline Biceps Curl	10		1	6				
	Incline Biceps Curl	8		1	7				
	Incline Biceps Curl	6		1	8				
Piek moment	Incline Biceps Curl	12		0	9				
	<i>EC bar Biceps Curl</i>	12		-	10				

OPMERKINGEN:

AFAFA CRASH DIEET WORKOUT 1

CARDIO WORK OUT - 20 min.

Dagelijks Progressie Rapport

Datum:	Geplande begintijd:	Feitelijke begintijd:
Dag 6 van 84	Geplande eindtijd:	Feitelijke eindtijd:
Aërobe Workout	Totale trainingstijd: 20 minuten	Feitelijke trainingstijd:

Oefeningen	PLAN		Oefeningen	FEITELIJK	
	Per Minuut	Intensiteit		Per Minuut	Intenseit
Life Incline Loopband	1	5		1	
	2	5		2	
	3	6		3	
	4	7		4	
	5	8		5	
	6	9		6	
	7	6		7	
	8	7		8	
	9	8		9	
	10	9		10	
	11	6		11	
	12	7		12	
	13	8		13	
	14	9		14	
	15	6		15	
	16	7		16	
	17	8		17	
Piekmoment	18	9	Piekmoment	18	
	19	10		19	
Uitlopen	20	5		20	

OPMERKINGEN:

AFAFA CRASH DIET WORKOUT 1

FITNESS WORK OUT

RUSTDAG

Dagelijks voortgangsrapport

Datum:

DAG 7 VAN 84

[illegible]

OPMERKINGEN:

SPORTSTICHTING