

Sportstichting

AFAFA

sinds 1967

PERFORMANCE TRAINING · STRENGTH & CONDITIONING · COMBAT

Krachttraining, voeding en een cijfer om op te sturen.

TRAINING

Opgebouwd op wat je nu al kunt, niet op een gemiddelde.

VOEDING

Calorieën en macro's op je eigen cijfers, geen vast dieet.

METING

Om de drie weken opnieuw, zodat het programma meebeweegt.

12

WAT JE KUNT VERWACHTEN

12 weken · wekelijkse persoonlijke begeleiding · meting om de 3 weken

Wat je kunt verwachten

Twaalf weken, een vaste structuur, en een paar aannames die je vooraf moet kennen.

Een programma bij AFAFA duurt in eerste instantie twaalf weken. Niet omdat twaalf een rond getal is, maar omdat het de kortste periode is waarin kracht, lichaamssamenstelling en gewoontes betrouwbaar te veranderen én te meten zijn. Korter, en je meet vooral ruis: schommelingen in vocht, glycogeen, en het toeval van een goede of slechte dag. Langer, zonder tussentijds te meten, en je rijdt gewoon blind door.

Binnen die twaalf weken ligt de begeleiding vast. Wat er in het programma zelf zit, hangt af van jouw doel.

De begeleiding

Stap	Inhoud
1. Intake & anamnese	Het intakeformulier (doel, trainingsgeschiedenis, blessures, een week voedingsdagboek) en een nulmeting: gewicht, lichaamssamenstelling en per oefening een 1RM of een goede schatting daarvan.
2. Toelichting	Uitleg bij zowel het trainings- als het voedingsprogramma: waarom deze opbouw, waarom deze belasting, waarom dit caloriedoel en niet een ander getal.
3. Demonstratie	Voordoen en uitleggen van de toestellen die je gaat gebruiken, mét de juiste uitvoering, vóórdat er gewicht bijkomt.
4. Wekelijkse begeleiding	Eén keer per week persoonlijke coaching: techniek, belasting en tempo bijsturen, en ruimte om te bespreken wat wel en niet werkt. De rest van de week train je zelfstandig met een vast schema.
5. Nieuwe meting	Om de drie weken een herhaling van de nulmeting, om het programma bij te sturen op een echte trend in plaats van op een gevoel.

De programma's

Welk onderdeel je krijgt hangt af van je doel, niet van een keuzemenu dat je zelf moet doorgronden. Dit zijn de bouwstenen:

Onderdeel	Voor wie / wanneer
Nulmeting	Bij de start, en elke drie weken opnieuw: gewicht, lichaamssamenstelling en kracht.
Volle Spanning	De standaard: gecontroleerde uitvoering, heel lichaam of een gerichte focus, zonder wedstrijddoel op de achtergrond.
IJzeren Cyclus	Blokperiodisering, voor wie naar een piek toewerkt: een wedstrijd, een evenement, een vaste datum.
Zwaar Geschut	Geavanceerde progressiemodellen voor de ervaren sporter die verder wil dan de basis.
Rondeklok	Conditie en inspanningscapaciteit, hartslaggestuurd.
Energiebalans	Voeding: calorieën en macro's, uitgewerkt op het doel, afvallen, aankomen of op gewicht blijven.

Waarom deze opzet

Waarom om de drie weken, en niet wekelijks of maandelijks

Wekelijks wegen meet vooral vocht: een zoutrijke maaltijd, een trainingsdag met extra glycogeenopslag, dat is al genoeg om de weegschaal het verkeerde verhaal te laten vertellen. Maandelijks is dan weer te traag — zit je zes weken op een te streng caloriedoel voordat iemand het opmerkt, dan ben je zes weken kracht en soms spiermassa kwijt die niet vanzelf terugkomt. Drie weken is het compromis waarin een echte trend zich van ruis onderscheidt, en waarin een verkeerde inschatting op tijd wordt bijgestuurd.

Spierverlies tijdens een dieet

In een calorietekort verdwijnt niet automatisch alleen vet. Een deel van het gewichtsverlies is vetvrije massa, en dat aandeel loopt op naarmate je ouder wordt, minder eiwit binnenkrijgt, of stopt met krachtraining zodra het dieet begint. Longland en collega's¹ lieten zien dat sporters in een tekort die bleven krachtrainen én voldoende eiwit binnenkregen, netto spiermassa opbouwden terwijl ze vet verloren; een vergelijkbare groep op een lager eiwitniveau verloor vooral spiermassa naast het vet. Krachtraining stopt dus niet zodra het dieet begint, die twee horen juist samen, en eiwitinname is geen bijzaak.

Een dalend basaal metabolisme

Bij een langdurig tekort vertraagt het lichaam zijn energieverbruik sterker dan je op basis van het verloren gewicht alleen zou verwachten, deels via hormonale veranderingen. Dit heet metabole aanpassing of adaptieve thermogenese. De bekendste illustratie komt uit onderzoek naar deelnemers van The Biggest Loser²: jaren na een fors gewichtsverlies bleef hun rustmetabolisme structureel lager dan op basis van hun nieuwe lichaamsgewicht te verwachten was. Bij een gewoon programma van twaalf weken is dat effect kleiner, maar het bestaat — en het is precies waarom een caloriedoel dat op dag één is berekend, in week negen niet meer hoeft te kloppen. Een nieuwe meting om de drie weken vangt dat op.

De eerste weken: zenuwstelsel, nog geen spiermassa

De vooruitgang die je in de eerste weken voelt, komt grotendeels uit je zenuwstelsel: een ongetraind lichaam leert een beweging eerst efficiënter aansturen voordat er daadwerkelijk spierweefsel bijkomt³. Vandaar de nadruk op een goede demonstratie en uitleg van de toestellen vóórdat er gewicht bijkomt — in die eerste weken leg je het fundament waar de rest van het programma op vertrouwt, letterlijk in je bewegingspatroon.

Een eerlijke kanttekening

Twee mensen op hetzelfde programma boeken niet dezelfde vooruitgang. Onderzoek naar individuele respons op krachtraining⁴ laat een opvallende spreiding zien tussen deelnemers aan identiek dezelfde training, van nauwelijks reactie tot een forse toename in spiermassa. De meting om de drie weken bestaat niet om dat verschil weg te poetsen, maar om er tijdig op te reageren. Twaalf weken is een startpunt om op te kalibreren, geen belofte.

Wat we van jou vragen

Kom, meet mee, en wees eerlijk in het voedingsdagboek — ook over het weekend. Een programma is alleen zo goed als de informatie waarop het gebaseerd is.

Bronnen

1. Longland TA, Oikawa SY, Mitchell CJ, Devries MC, Phillips SM. Higher compared with lower dietary protein during an energy deficit combined with intense exercise promotes greater lean mass gain and fat mass loss. Am J Clin Nutr, 2016.
2. Fothergill E, e.a. Persistent metabolic adaptation 6 years after “The Biggest Loser” competition. Obesity, 2016.
3. Moritani T, deVries HA. Neural factors versus hypertrophy in the time course of muscle strength gain. Am J Phys Med, 1979.
4. Hubal MJ, e.a. Variability in muscle size and strength gain after unilateral resistance training. Med Sci Sports Exerc, 2005.

Sportstichting

AFAFA

sinds 1967

PERFORMANCE TRAINING · STRENGTH & CONDITIONING · COMBAT

Krachttraining, voeding en een cijfer om op te sturen.

TRAINING

Opgebouwd op wat je nu al kunt, niet op een gemiddelde.

VOEDING

Calorieën en macro's op je eigen cijfers, geen vast dieet.

METING

Om de drie weken opnieuw, zodat het programma meebeweegt.

12

INTAKE- EN ANAMNESEFORMULIER

12 weken · wekelijkse persoonlijke begeleiding · meting om de 3 weken

Intake & anamnese

Dit formulier is de basis waarop je trainings- en voedingsprogramma wordt opgebouwd. Vul het zo volledig en eerlijk mogelijk in — hoe beter het beeld, hoe beter het programma past.

Persoonlijke gegevens

Naam

Doel (wat wil je bereiken? kruis aan wat van toepassing is, meerdere mag)

- ☐ Afvallen / vetpercentage verlagen ☐ Spiermassa / aankomen ☐ Sterker worden
☐ Sneller / explosiever ☐ Conditie / fitter worden ☐ Anders, namelijk:

Toelichting (optioneel — bijvoorbeeld een wedstrijd, evenement of streefdatum)

Leeftijd

Gewicht (kg)

Lengte (cm)

Vetpercentage (indien bekend — bijvoorbeeld van een weegschaal met bio-impedantie of DEXA-scan; voor een huidplooiemeting door je coach, zie verderop in dit formulier)

Trainingsgeschiedenis (wat deed je eerder aan sport of training, hoe lang, en tot wanneer?)

Trainingsfrequentie

- ☐ 1x per week ☐ 2x per week ☐ 3x per week ☐ Meer

Zo ja, hoe vaak: _____

Medische klachten / blessuregeschiedenis (ook oude blessures, operaties, chronische klachten of medicatie die relevant kan zijn voor training)

Nulmeting: 1RM (of geschatte 1RM)

Doe waar dat veilig kan een 1RM-test (of een zeer zware losse herhaling) op je belangrijkste oefeningen. Kan of durf je dat niet — geen ervaring, geen spot, een blessuregevoelig gewricht — dan volstaat een submaximale test: een gewicht dat je een vast aantal keer tot (bijna) spierfalen kunt bewegen. Met de tabel en grafiek hieronder reken je dat terug naar een geschat 1RM.

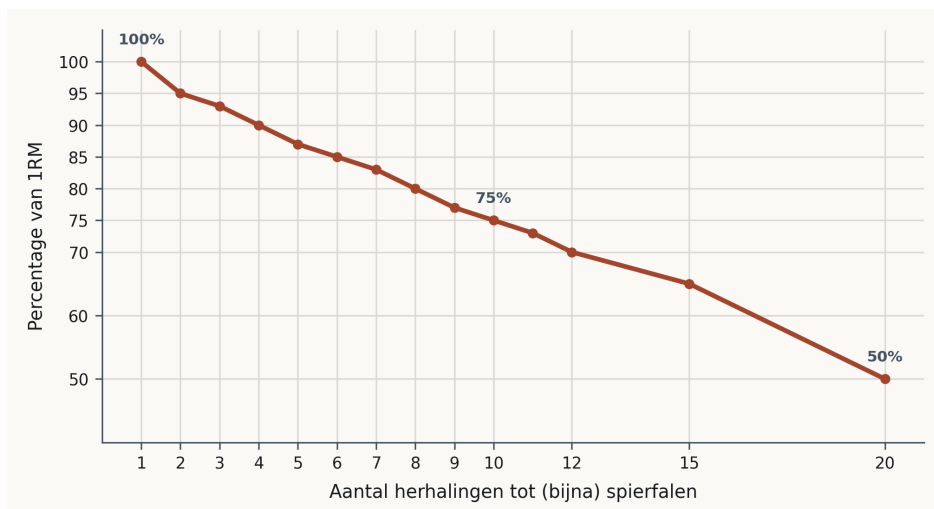
Oefening	Gewicht (kg)	Herhalingen	Geschat 1RM (kg)

Bijvoorbeeld: back squat, bankdrukken, deadlift, staand duwen (overhead press).

Rekenvoorbeeld — 80 kg voor 8 herhalingen tot spierfalen: 8 herhalingen komt overeen met ongeveer 80% van 1RM, dus geschat 1RM = $80 \div 0,80 = 100$ kg.

Herhalingen en percentage van 1RM (veelgebruikte benadering)

Herh.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15	20
% 1RM	100%	95%	93%	90%	87%	85%	83%	80%	77%	75%	73%	70%	65%	50%



Individuele spreiding is reëel — deze curve is een richtlijn, geen wet. Bij twijfel liever een iets te lage dan te hoge inschatting aanhouden.

Knijpkracht (handdynamometer, optioneel)

Links (kg)

Rechts (kg)

Alleen invullen als er een handdynamometer beschikbaar is; meet beide handen, beste van twee pogingen per kant. Knijpkracht is een bruikbare, snel te meten indicator van algehele kracht en gripvermogen — relevant bij grip-afhankelijke vaardigheden in de vechtsport, en een marker die bij veroudering meeloopt met functionele kracht in bredere zin. Het is geen vervanging van de 1RM-tests hierboven: de correlatie met bijvoorbeeld een squat- of bankdruk-1RM is te los om daar Trainingsgewichten op te baseren. Wel bruikbaar om apart te volgen, en om te bepalen of gerichte grip-training (dead hangs, farmer's carries) de moeite waard is.

Nulmeting: vetpercentage (huidplooimeting)

Preciezer dan een badkamerweegschaal, maar vereist een geoefende hand en een gekalibreerde huidploometer — wordt daarom door je coach afgenomen, niet door jezelf. Twee protocollen: een compacte **4-puntsmeting** (Durnin-Womersley), of voor meer precisie een uitgebreide **7-puntsmeting** (Jackson-Pollock).

Datum meting _____

4-puntsmeting (Durnin-Womersley)

Meetplaats	Huidplooidikte (mm)
Biceps	
Triceps	
Subscapulair (onder schouderblad)	
Suprailiaaal (bekkenkam / crista iliaca)	

Aanvullend voor 7-puntsmeting (Jackson-Pollock)

Meetplaats	Huidplooidikte (mm)
Borst (pectoraal)	
Oksellijn (midaxillair)	
Buik (abdominaal)	
Bovenbeen (dij)	

Voor de 7-puntsmeting worden triceps, subscapulair en suprailiaaal hierboven hergebruikt; biceps hoort alleen bij het 4-puntsprotocol en telt niet mee in de 7-puntsberekening.

Som huidplooien (mm) _____

Berekend vetpercentage _____

Berekening (leeftijds- en geslachtsafhankelijke formule op basis van de som van de huidplooien) gebeurt apart, niet op dit formulier. Ook een correct afgenomen huidplooimeting heeft een meetonzekerheid van naar schatting 3 tot 4 procentpunt — de trend over opeenvolgende metingen zegt meer dan één losse uitslag.

Voedingsanamnese

Noteer een week lang, per dag, alles wat je die dag op een bepaald tijdstip nuttigt. Ook drinken, tussendoortjes en “kleine” dingen (een koekje bij de koffie, een handje noten) tellen mee — hoe vollediger, hoe scherper het advies.

Voorbeeld:

Ma.

7.00 uur	2 boterhammen met boter en oude kaas, 1 glas melk
10.00 uur	1 appel, 1 kop koffie met melk
13.00 uur	...

Op de volgende zeven pagina's staat voor elke dag van de week een invultabel klaar. Geen weegschaal of app nodig — een goede schatting van tijdstip en hoeveelheid is ruim voldoende.

MAANDAG

Tijdstip	Wat heb je gegeten of gedronken? (met hoeveelheid, zo goed als je kunt inschatten)

Vergeet drinken niet: water, koffie, thee, frisdrank, alcohol — alles telt mee.

DINSDAG

Tijdstip	Wat heb je gegeten of gedronken? (met hoeveelheid, zo goed als je kunt inschatten)

Vergeet drinken niet: water, koffie, thee, frisdrank, alcohol — alles telt mee.

WOENSDAG

Tijdstip	Wat heb je gegeten of gedronken? (met hoeveelheid, zo goed als je kunt inschatten)

Vergeet drinken niet: water, koffie, thee, frisdrank, alcohol — alles telt mee.

DONDERDAG

Tijdstip	Wat heb je gegeten of gedronken? (met hoeveelheid, zo goed als je kunt inschatten)

Vergeet drinken niet: water, koffie, thee, frisdrank, alcohol — alles telt mee.

VRIJDAG

Tijdstip	Wat heb je gegeten of gedronken? (met hoeveelheid, zo goed als je kunt inschatten)

Vergeet drinken niet: water, koffie, thee, frisdrank, alcohol — alles telt mee.

ZATERDAG Weekend

Tijdstip	Wat heb je gegeten of gedronken? (met hoeveelheid, zo goed als je kunt inschatten)

Vergeet drinken niet: water, koffie, thee, frisdrank, alcohol — alles telt mee.

ZONDAG Weekend

Tijdstip	Wat heb je gegeten of gedronken? (met hoeveelheid, zo goed als je kunt inschatten)

Vergeet drinken niet: water, koffie, thee, frisdrank, alcohol — alles telt mee.

Inleveren

Maak van elke ingevulde pagina een foto of scan en stuur dit geheel naar **pajkoopman@gmail.com**, of neem het formulier op papier mee naar je eerstvolgende afspraak. Op basis hiervan wordt je trainings- en voedingsprogramma samengesteld.

Vragen over het invullen? Neem gerust contact op — beter een vraag te veel dan een half ingevuld formulier.