

Door Jesse van der Velde

[www.jessevandervelde.com](http://www.jessevandervelde.com)

Copyright © 2011 – Jesse van der Velde (Online Personal Trainer) – [www.jessevandervelde.com](http://www.jessevandervelde.com)

## Disclaimer

De oefeningen, trainingen, adviezen en instructies in deze PDF zijn gemaakt voor gezonde en blessurevrije mensen. Wanneer u een fysieke beperking, een blessure of klachten heeft van welke aard dan ook, neem dan eerst contact op met een uw huisarts voordat u start met de instructies in deze PDF.

Het uitvoeren van de oefeningen, trainingen, adviezen en instructies in deze PDF zijn te allen tijde volledig voor eigen risico. De personen in deze PDF, de uitgever, haar moeder/dochter ondernemingen of partners kunnen in geen gevallen aansprakelijk worden gesteld voor welke gevolgen van het uitvoeren van de oefeningen, trainingen, adviezen en instructies in deze PDF, dan ook.

Bij pijn dient u direct te stoppen met de oefeningen en contact op te nemen met uw huisarts voordat u de oefeningen/trainingen in deze PDF hervat.

De inhoud van deze PDF en bijlagen daarvan zijn uitsluitend voor persoonlijk gebruik en mogen derhalve niet voor commerciële doeleinden worden gebruikt.

De personen in deze PDF, de uitgever van deze PDF, haar moeder/dochter ondernemingen of partners kunnen in geen gevallen aansprakelijk worden gesteld voor persoonlijke of materiële schade ten gevolge van de oefeningen, trainingen, adviezen en instructies in deze PDF of de bijbehorende online video's.



## Inhoud

Introductie .....	4
8 minuten Total Body Workout.....	5
De oefeningen .....	5
Het trainingssysteem .....	8
Voordat je begint .....	10
Warming-Up.....	10
Wanneer trainen? .....	10
Plan je trainingen.....	11
Overige interessante informatie.....	12
400 calorieën verbranden in 20 minuten.....	12
7 tips voor het verbranden van buikvet .....	12
Trainingsschema voor thuis (gepubliceerd in Mama Magazine).....	12
De meest effectieve oefening voor het verbranden van buikvet.....	12
Deel dit trainingsschema met je vrienden!.....	13
Producten van Jessevandervelde.com .....	14
Hulp nodig?.....	15

## Introductie

Dit '8 minuten Total Body Trainingsschema' is een combinatie van **twee oefeningen** die je elk totaal 4 minuten uitvoert.

Door de vele spiervezels die je bij beide oefeningen inschakelt, de hoge intensiteit en de korte rusttijden kan je in deze 8 minuten een zeer effectieve training uitvoeren.



**Je hoeft geen lange training te doen om resultaat te zien!**

Mijn doel met dit schema is om je een effectieve **vet-verbrandende** training te geven die je **resultaat** geeft, ook al heb je weinig tijd.

Omdat ik voor beide oefeningen 3 verschillende varianten laat zien zal deze training nooit te moeilijk of te gemakkelijk voor je zijn. Wat je fitnessniveau ook is, je zult met dit schema vooruitgang boeken in:

- Je conditie
- Je spierkracht
- Verbranding van vet (je zult strakkere spieren krijgen, maar geen spiermassa opbouwen)
- Je algehele fitheid en energieniveau

Doe deze training drie ochtenden per week. Je zult je al na de eerste week fitter voelen en ook zul je dan al verschil in de spiegel zien (verbetering in je lichaamssamenstelling).

### ***Hoe kan het dat je zo snel resultaat ziet van deze training?***

Al vanaf de eerste keer dat je deze training doet zul je de hele dag (als je de training 's ochtends doet) een verhoogde stofwisseling (verbranding) hebben. Je lichaam zal meer energie verbruiken en daardoor zul je (als je daarbij een aantal gezonde voedingsmiddelen aan je voedingspatroon toevoegt) overtollig lichaamsvet gaan verbranden.

*Wil je vet verbranden, een fitter, strakker lichaam hebben en binnen 2 weken resultaat zien?*

- Stap 1: Voeg deze training toe aan je dag.
- Stap 2: Voeg een paar gezonde voedingsmiddelen toe aan je huidige voedingspatroon (ik geef twee tips over wat je kunt eten aan het eind van de video die hoort bij dit schema) en je zult resultaat zien.

Laten we beginnen!

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

## 8 minuten Total Body Workout

### De oefeningen

Dit trainingsschema is opgedeeld in 2 oefeningen:

1. De Squat
2. De Mountain Climber

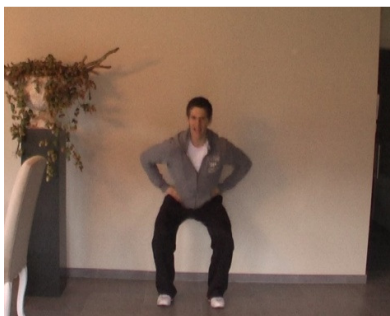
Van beide oefeningen laat ik in de video drie varianten zien:

#### 1. De Squat

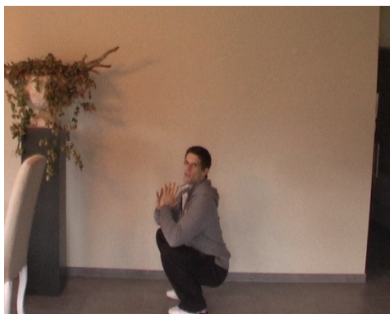
- a. Variant A (Beginner) = voor mensen die lichte knie of rugklachten hebben



- b. Variant B (Gevorderd) = voor de meeste mensen (zonder klachten)



- c. Variant C (Sportief) = voor mensen die boven gemiddeld lenig zijn en een volledige kniebuiging tot hurkzit kunnen maken, met een rechte rug (goede houding)



## 2. De Mountain Climber

- a. Variant A (Beginner) = voor mensen die niet op hun armen kunnen steunen i.v.m. schouderklachten



- b. Variant B (Gevorderd) = voor de meeste mensen



- c. Variant C (Sportief) = voor als je een paar keer dit trainingsschema hebt gedaan



*Lees verder op de volgende pagina.*

*Kies voor zowel oefening 1 (Squat) als voor oefening 2 (Mountain Climber) één van de drie varianten.*

Je doet dus twee oefeningen in dit schema. Welke je kiest hangt af van jouw huidige fitnessniveau, bij welke omschrijving je het beste gevoel hebt.

**Voorbeeld**

*“Omdat je geen knieklachten hebt maar niet zo lenig bent dat je met een perfect rechte (holle onderrug) een diepe kniebuiging kunt maken, kies je bij de Squat voor Variant B.”*

*“Omdat je last hebt van je schouder kies je bij de Mountain Climber voor Variant A, het dribbelen, en ga je zo intensief mogelijk ‘dribbelen’ (zie video).”*

Jouw trainingsschema bestaat dan uit:

1. Variant B van de Squat
2. Variant A van de Mountain Climber

Deze twee oefeningen ga je als volgt uitvoeren (*zie volgende pagina*).

## Het trainingssysteem

De manier waarop je dit trainingsschema uitvoert is simpel.

- Doe jouw **eerste oefening** (de variant van de Squat die je hebt gekozen) zo intensief mogelijk (zoveel mogelijk herhalingen) binnen **15 seconden**
- Daarna neem je 15 seconden rust
- Deze combinatie (15 seconden inspanning – 15 seconden rust) herhaal je totaal 8 keer
- Totaal train je dus voor 4 volle minuten achter elkaar

In overzicht:

Inspanning (rustige herhalingen, maar geen rust tussen de herhalingen)	15 seconden
Rust (goed ademhalen, totale rust)	15 seconden
Aantal keer herhalen	8 keer
Totale trainingstijd per set	<b>4 minuten</b>

Neem na deze volledige set (4 minuten) kort rust, maximaal 1 tot 2 minuten.

Vervolgens ga je naar de tweede oefening.

- Doe jouw **tweede oefening** (de variant van de Mountain Climber die je hebt gekozen) zo intensief mogelijk (zoveel mogelijk herhalingen) binnen **15 seconden**
- Daarna neem je 15 seconden rust
- Deze combinatie (15 seconden inspanning – 15 seconden rust) herhaal je totaal 8 keer
- Totaal train je dus voor 4 volle minuten achter elkaar

In overzicht:

Inspanning (zoveel mogelijk herhalingen)	15 seconden
Rust (goed ademhalen, totale rust)	15 seconden
Aantal keer herhalen	8 keer
Totale trainingstijd per set	<b>4 minuten</b>

*Lees verder op de volgende pagina.*



Twee keer 4 minuten trainen maakt totaal 8 minuten!

Neem tussen de eerste set van 4 minuten (oefening 1) en de tweede set zo'n 1 tot 2 minuten rust om op adem te komen.

### **Kan je zonder rust de twee sets van 4 minuten achter elkaar doen?**

Als je zonder extra rust tussen oefening 1 en 2 te nemen het hele schema kunt volmaken (dus letterlijk een netto trainingstijd van 8 minuten), dan is waarschijnlijk het schema voor jou te licht. Kies een zwaardere variant van de oefening (bijvoorbeeld van Variant B naar Variant C), of voer deze met een extra gewicht (de Squat met een dumbbell of Kettlebell uitvoeren) of op een hogere snelheid (de Mountain Climber) uit.

### **Je opties om het zwaarder te maken:**

- Ga naar een zwaardere variant die ik in dit schema (en op de video laat zien), bijvoorbeeld van Variant B naar Variant C
- Gebruik bij De Squat een Dumbbell (gewichtje) of een Kettlebell om het zwaarder te maken (houd je tempo bij deze oefening altijd rustig)
- Doe de Mountain Climber sneller, zodat je meer herhalingen kunt in 15 seconden

*Lees verder op de volgende pagina.*

## Voordat je begint

### Warming-Up

Doe voordat je met de eerste oefening begint een aantal (10 – 15) kleine kniebuigingen, dribbel 5 – 10 seconden en doe 10 – 15 kleine mountain climbers.

Dit is je warming-up.

Dit is noodzakelijk om je spieren op te warmen en voor te bereiden op de training.

*Zonder warming-up neemt je risico op blessures toe en kan je minder rendement (= resultaat) uit je training halen.*

### Wanneer trainen?

Ik raad je aan deze training 's ochtends te doen, bijvoorbeeld ongeveer 20 – 30 minuten nadat je bent opgestaan. Drink nadat je bent opgestaan één of twee glazen water, trek je sportkleding aan en begin met trainen.

Daarna kan je een gezond ontbijt nuttigen, zoals:

- Een groene smoothie (zie voor recepten: <http://jessevandervelde.com/superfoods-smoothies/groene-smoothies/> )
- Pudding van Chia zaadjes: <http://jessevandervelde.com/3-geheimen-van-een-slank-en-vitaal-lichaam-mijn-persoonlijke-ochtendritueel/>
- Of een omelet van 3 – 5 eieren (doe één volledig ei met eigeel, de andere eieren alleen het eiwit)

Mijn persoonlijke voorkeur heeft de combinatie van deze alle drie ☺ Ik maak een groene smoothie terwijl ik een eitje bak en Chia pudding voor mezelf maak. Ik eet het eitje, de Chia pudding en drink daarna terwijl ik onderweg ben, Personal Training geef of achter m'n bureau zit de groene smoothie (meestal zo'n 1,5 liter verdeeld over de ochtend).

## Plan je trainingen

Mijn advies zou zijn om deze training 3x per week te gaan uitvoeren. Dat is het minimale om goede resultaten te gaan zien.

**Pak je agenda en voor de komende weken telkens 3 trainingen per week.**

Als je er over na denkt om dit te gaan doen blijft het een droom.

Als je het besluit neemt om het te gaan doen wordt het echt.

Maar pas als je de afspraak met jezelf in je agenda zet en de training gaat uitvoeren, wordt het realiteit en zul je resultaat gaan zien.

**Stel het niet uit, onderneem actie!**

## Overige interessante informatie

Vond je dit interessant? Dan vind je mogelijk dit ook interessant:

### **400 calorieën verbranden in 20 minuten**

<http://jessevandervelde.com/400-calorieen-in-20-minuten-verbranden-met-de-kettlebell-workout/>

### **7 tips voor het verbranden van buikvet**

<http://jessevandervelde.com/7-tips-voor-het-verbranden-van-buikvet/>

### **Trainingsschema voor thuis (gepubliceerd in Mama Magazine)**

<http://jessevandervelde.com/total-body-workout-mama-magazine/>

### **De meest effectieve oefening voor het verbranden van buikvet**

<http://jessevandervelde.com/buikvet-verbranden-met-kettlebell-training/>

## **Deel dit trainingsschema met je vrienden!**

Stuur deze PDF en de link naar de bijbehorende video gerust door naar zoveel mensen als je wilt!

## Producten van Jessevandervelde.com

Voor een vervolg op deze workout, kijk eens op:

<http://vetkillerworkout.nl/index2.php>

*Thuis fitness trainingsschema's, met uitleg van de oefeningen, zonder fitness materialen.*

<http://www.kettlebelldvd.nl>

*7 maanden thuis fitness trainingsprogramma op 5 DVD's (10 trainingsschema's).*

## Hulp nodig?

Neem contact op met onze klantenservice:

**Jessevandervelde.com**

Email: [info@jessevandervelde.com](mailto:info@jessevandervelde.com)