

Vet-killer 320 Workout Introductie (eerste deel)

Door: Jesse van der Velde

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

Introductie

Welkom bij de *Vet-Killer 320 Workout* introductie. Dit is een introductie tot de eerste workout in de serie van de vier 'Vet-Killer Workouts'.

De Vet-Killer 320 Workout heeft slechts één doel: **de training zo snel mogelijk uitvoeren**. Deze training bestaat uitsluitend uit oefeningen met slechts je lichaamsgewicht, zodat je de training overal kunt uitvoeren.

De reden waarom je deze training zo snel mogelijk wilt uitvoeren is omdat *in hoe minder tijd je de training kunt uitvoeren, hoe beter je algehele conditie (spierkracht + uithoudingsvermogen)* is. Als je namelijk hetzelfde aantal oefeningen en herhalingen doet, maar je doet dit tijdens de tweede training in minder tijd dan tijdens de eerste training, dan is je algehele conditie verbeterd. Het is dus in de eerste plaats een goede maatstaf.

Daarnaast zul je jouw lichaam iedere keer een nieuwe *trainingsprikkel* geven wanneer je jezelf uitdaagt om de training in minder tijd uit te voeren. Dit is positief voor zowel de verbetering van je algehele conditie, als voor het verbranden van lichaamsvet. Het zo snel mogelijk uitvoeren van de training is dus tevens gunstig voor je progressie.

In dit e-book vind je een introductie tot de *Vet-killer 320 Workout*. Het zijn de eerste 4 (van de 8) oefeningen van deze workout.

Print dit e-book uit en lees de uitleg over de training goed door. Bekijk daarna de instructie video's van alle oefeningen. Neem de tijd om de oefeningen goed onder de knie te krijgen voordat je jouw volle inzet gaat geven tijdens de training. Het is belangrijk dat je de oefeningen technisch goed kunt uitvoeren om blessures te voorkomen.

Nadat je 3 tot 6 keer de introductie workout hebt gedaan, raad ik je aan om door te gaan naar de complete Vet-Killer 320 Workout. Zie: <http://vetkillerworkout.nl/index2.php> Je lichaam zal namelijk altijd wennen aan een training, het zal na een paar trainingen precies weten wat er gaat komen. Je *moet* variëren om constante resultaten te krijgen.

Voor nu wens ik je veel succes toe met trainen.

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

Inhoudsopgave

Vet-killer 320 Workout	1
Introductie.....	2
Inhoudsopgave.....	3
Algemeen	4
Het doel van deze workout	4
De juiste uitvoering van deze workout.....	5
Het plannen van deze workout.....	7
Het lezen van de trainingsschema's.....	8
Vet-killer 320 Workout trainingsschema.....	10

Algemeen

Het doel van deze workout

Het doel van alle Vet-Killer Workouts is simpel: na de training geen “boe” of “bah” meer kunnen zeggen! Met andere woorden: deze workout moet je uitdagen om tot het uiterste te gaan, want dat is wat je maximale resultaten in zowel je algehele conditie als in het verbranden van lichaamsvet zal geven.

Uiteraard is het belangrijk de training te beginnen op je huidige instapniveau. Zoals ik in de inleiding schreef is een goede *techniek*, met andere woorden: het op de juiste manier uitvoeren van de oefeningen, je allerhoogste prioriteit.

Zodra je de oefeningen onder de knie hebt probeer je de training daarna in minder tijd uit te voeren dan de vorige keer. Want dat is namelijk het doel van de 320 Workout:

Het in zo min mogelijk tijd 320 herhalingen uitvoeren.

In training geldt namelijk de regel dat als je in minder tijd hetzelfde aantal herhalingen kunt uitvoeren, je algehele conditie beter is geworden. Als het je in het begin 40 minuten kostte om deze training te doen en later nog maar 35 minuten, dan is je conditie beter. Uiteraard moet je wel jezelf uitdagen om de training ook daadwerkelijk sneller te gaan doen!

Let op: Het gaat er omdat je *steeds minder rust* tussen de setjes neemt. Niet om de oefeningen sneller uit te voeren!

Houd een langzaam tempo aan bij iedere oefening. Voer de oefening rustig, met controle en veilig uit. Veiligheid is prioriteit nummer 1. Je houdt het veilig door gecontroleerd te blijven bewegen.

Neem zo min mogelijk rust na iedere set en neem de training daarna zelfs nog minder rust, dat is het achterliggende principe achter de 320 & 360 Workouts.

Om te beginnen met de complete Workout, kijk op:

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

De juiste uitvoering van deze workout

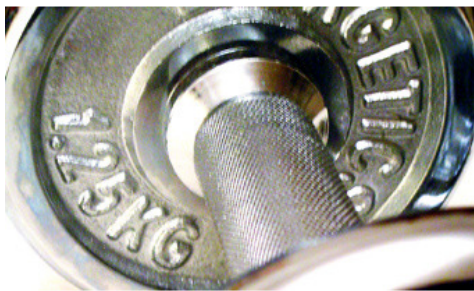
Het in steeds kortere tijd uitvoeren van deze training is hetgeen wat het meeste discipline van je zal vragen. Op momenten dat het zwaar wordt is het gemakkelijk om te denken: "*laat ik nog even wat langer pauze nemen*". Dit is echter een valkuil waar je niet in moet trappen als je zo snel mogelijk vet wilt verliezen, je spieren wilt versterken en je conditie wilt verbeteren.

Ik wil je graag de volgende tips geven:

1. Doe eerst een uitgebreide warming-up.
Doe van alle oefeningen in het trainingsschema 4 – 6 herhalingen op een lage intensiteit. Warm je spiergroepen rustig op zodat je hartslag kan stijgen en je spieren warm zijn voordat je met de training begint.
2. Probeer vanaf de eerste keer dat je deze training doet *geen* rust te nemen op de momenten dat er '0 sec' rust na een oefening staat aangegeven. Maar neem daarna *we*/90 seconden rust als dit staat aangegeven, ook al zou je eerder weer kunnen starten. Mogelijk wordt het namelijk na de 3^e set, of bij de volgende oefeningen, alsnog een stuk zwaarder voor je. Het is beter om bij alle sets precies 90 seconden rust te nemen (niet meer en niet minder), dan 60 seconden bij de eerste oefeningen en 120 seconden bij de laatste.
3. Kijk op de klok wat het exacte tijdstip is wanneer je na je warming-up start met de eerste set van oefening A1 (de eerste oefening) en kijk direct weer op de klok zodra je klaar bent met de laatste set van de laatste oefening. Noteer hoeveel minuten en seconden je over de eerste training hebt gedaan en laat deze als maatstaf gelden voor de volgende training.
4. Streef er naar om iedere training +/- 40 tot 60 seconden van je trainingstijd af te trainen, dus om iedere keer dezelfde training in minder tijd uit te voeren door je rusttijden in te korten. Zo kan je bijvoorbeeld bij de tweede training je rusttijd verkorten naar 85 seconden en bij de training daarna naar 80 seconden tussen de sets.
5. Het zou kunnen zijn dat je conditie zo goed is dat je na het uitvoeren van 4 sets van de eerste oefeningen nog niet echt moe bent, dat je sneller weer met de volgende reeks oefeningen kunt beginnen dan na 90 seconden. In dat geval raad ik je aan een setje dumbbells of een Kettlebell te gebruiken om je training zwaarder te maken. Ben

je namelijk niet moe na deze eerste sets dan is de intensiteit te laag om goede resultaten van deze training te zien. Het is een teken dat je algehele conditie goed is en je met een extra gewicht (bijvoorbeeld een Kettlebell) zou moeten gaan trainen om je lichaam vet te laten verbranden na deze workout.

6. Enerzijds moet je dus de rusttijden verkorten, maar anderzijds moet je de intensiteit (de weerstand, een extra gewicht) verhogen als de rusttijd *te* kort dreigt te worden, omdat je anders inlevert op resultaat. Een maatstaf is dat wanneer je bij *de eerste training* al voelt dat 90 seconden vrij lang voor je is (je met andere woorden binnen 90 seconden alweer zou willen beginnen met de oefeningen), je direct de training daarna een gewicht zou moeten toevoegen (bijvoorbeeld bij de Squat oefeningen, de kniebuigingen). Vervolgens probeer je de training daarna telkens de rusttijd te verkorten.



Gebruik een setje dumbbells of een Kettlebell om meer resultaten van je training te zien indien je minder rusttijd nodig hebt dan 90 seconden na het doen van een serie oefeningen.

Zie: <http://www.kettlebelldvd.nl> of <http://jessevandervelde.com/producten/kettlebells/>

Het plannen van deze workout

De Vet-Killer 320 Workout is een zeer veeleisende training. De training vraagt het maximale van je spieren, je hart- en longstelsel, energiesystemen, etc. Deze training is daarom *ongeschikt* om vaker dan 2x per week uit te voeren. Je zult ervaren dat (mits je de training doet zoals hierboven beschreven) deze Workout veel van je lichaam vraagt en het herstel daarom langer duurt dan een andere, gemiddelde, training die je gewend bent.

Doe de Vet-Killer 320 Workout maximaal 2x per week en geef je lichaam voldoende gelegenheid om te herstellen.

Dat betekent dat je pas deze training weer herhaalt nadat je geen last meer hebt van spierpijn. Je kunt wel tussendoor een Kettlebell training uitvoeren, van de Kettlebell Workout DVD's (zie: <http://www.kettlebelldvd.nl>), maar onthoud dat als je nog steeds spierpijn hebt je lichaam nog niet volledig is hersteld en je dus ook nog geen progressie hebt geboekt in spierkracht, conditie, etc. Pas nadat je lichaam volledig is hersteld ben je ook daadwerkelijk sterker en fitter geworden. Het boeken van vooruitgang gebeurt niet tijdens de training, maar *na* de training, wanneer je jouw lichaam de gelegenheid geeft om te herstellen.

Wanneer je naast de Vet-Killer 320 Workout ook de Kettlebell Workout doet, kan een trainingsweek er als volgt uit zien:

Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Zat	Zon
320 W.O.	Rust	KB W.O.	Rust	320 W.O.	KB W.O.	

- 320 W.O. = Vet-Killer 320 Workout
- KB W.O. = KettleBell Work Out - <http://www.kettlebelldvd.nl>

Om te beginnen met de complete Workout, kijk op:

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

Het lezen van de trainingsschema's

Wanneer je voor het eerst deze trainingsschema's ziet lijken ze mogelijk een klein beetje *abracadabra* voor je, daarom hierbij een toelichting hoe je de schema's leest. Uiteraard heb je bij dit trainingsschema instructievideo's gekregen die je online kunt bekijken.



- **De eerste kolom** geeft de volgorde van de oefeningen aan. Je start met oefening A1, daarna doe je A2. Bij '**Sets**' zie je hoe vaak je deze reeks herhaalt, in dit trainingsschema is dat telkens 3 keer. De combinatie van A1 en A2 doe je dus 3 keer achter elkaar en daarna ga je verder met de B oefeningen.
- **De rusttijd** vertelt je hoeveel *seconden* rust je telkens na de oefening in die rij neemt. Meestal ga je dus **direct** door naar de volgende oefening, alleen na A2, B2, C2 en D2 neem je 60 seconden (1 minuut) rust. Dit is de maximale rust, korter mag ook en is tot op zekere hoogte beter (heb je geen enkele rust nodig dan is de weerstand mogelijk te licht voor je en moet je naast je lichaamsgewicht een extra gewicht, een dumbbell of een kettlebell, gebruiken).



Mocht je in de eerste instantie niet in staat zijn om de andere oefeningen (bijvoorbeeld A1 en A2) direct achter elkaar te doen, houd je rusttijd tussen die oefeningen dan zo kort mogelijk en maak dit iedere training korter totdat je de oefeningen van 1 serie direct achter elkaar kunt doen.

- **Het aantal herhalingen** is het totaal aantal herhalingen dat je achter elkaar doet voordat je naar de volgende oefening gaat. Als je bij een oefening 1 been tegelijkertijd traint, neem dan geen rust tussen het wisselen van beide benen.

- **Het tempo** geeft aan hoe snel je de beweging uitvoert. De getallen moet je als volgt lezen:
 - **Het 1^e getal** geeft aan hoe snel je naar beneden zakt. Bijvoorbeeld het aantal tellen dat je door je knieën buigt of hoe snel je jouw schouders weer laat zakken nadat je een Crunch (buikspieren) hebt gemaakt.
 - **Het 2^e getal** vertelt je hoeveel tellen je stil blijft, hoe lang je de houding 'bevoren' vasthoudt, nadat je naar beneden bent gegaan. Dit zie je bij de oefening A1, de Squat (kniebuiging). Je gaat 4 tellen naar beneden en blijft 1 tel zitten (met spanning op je spieren) voordat je weer omhoog gaat.
 - **Het 3^e getal** geeft aan hoe snel je weer kracht zet, hoe snel je de oefening, de beweging die daar bij hoort, maakt. Wanneer er X staat is dit zo snel mogelijk.
 - **Het 4^e getal** vertelt je hoe lang je 'bevoren' blijft nadat je de beweging hebt uitgevoerd. Bij een Split Squat is dat dus hoe lang je blijft 'staan' nadat je weer omhoog bent gekomen. Bij de Push Up hoe lang je met gestrekte armen 'stil' blijft nadat je jezelf omhoog hebt geduwd. In alle gevallen houd je ook hier spanning op je spieren.

Vet-killer 320 Workout Introductie schema

	Oefening	Herhalingen	Sets	Tempo	Rusttijd
A1	Halve Squat (kniebuiging) 	10	4	4 1 1 0	0 sec
A2	Push – Ups (knieën) 	10	4	3 0 1 1	45 sec

B1	<p>Vertical Jump (recht omhoog springen)</p> 	10	4	2 0 X 0	0 sec
B2	<p>Triceps Dips Stoel</p> 	10	4	4 0 1 1	45 sec

C1	<p style="text-align: center;">Om te beginnen met de complete Workout, kijk op: http://vetkillerworkout.nl/index2.php</p>
C2	
D1	
D2	

Bekijk nu de instructievideo's online op:

<http://jessevandervelde.com/vet-killer-320-workout-introductie/>

Doe 3 tot maximaal 6 keer deze introductie workout.

Nadat je 3 tot 6 keer de introductie workout hebt gedaan, raad ik je aan om door te gaan naar de complete Vet-Killer 320 Workout. Zie: <http://vetkillerworkout.nl/index2.php> Je lichaam zal namelijk altijd wennen aan een training, het zal na een paar trainingen precies weten wat er gaat komen. Je *moet* variëren om constante resultaten te krijgen.

Veel succes!

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde