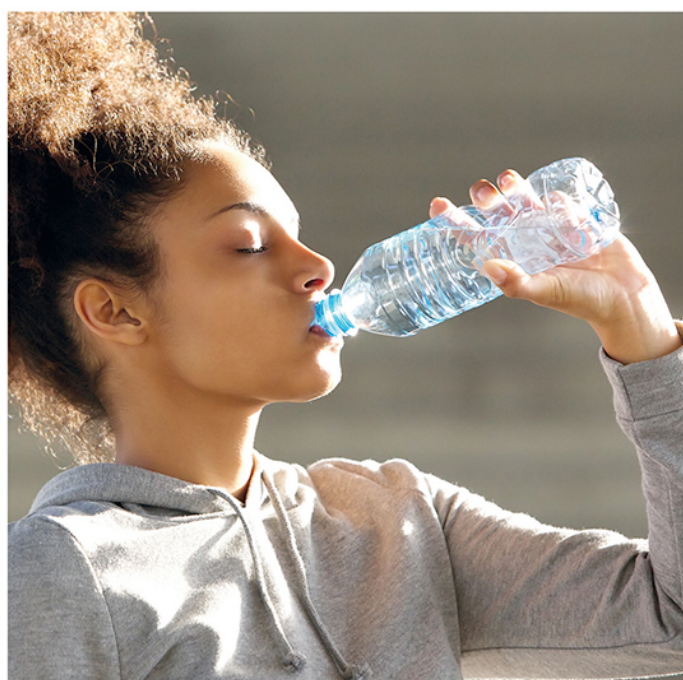




JESSE VAN DER VELDE

RAPID FAT LOSS WORKOUTS



Rapid Fatloss Workouts – gratis introductie workout

Introductie: Hoe voer ik deze trainingsschema's uit?

Dankjewel voor het downloaden van de gratis introductie workout van de Rapid Fatloss methode.

De Rapid Fatloss methode is één van de beste methoden om snel overtollig lichaamsvet te verbranden.

Deze workouts zijn met zorg samengesteld en reeds jarenlang uitgevoerd met diverse van mijn Personal Training cliënten.

Tips voor een goede training (als je resultaat wilt, doe dit):

- Techniek heeft altijd hogere prioriteit dan aantal herhalingen. Laat nooit je techniek ten koste gaan van een paar extra herhalingen.
- **Besteed tijd aan het analyseren van de instructie video's op de website, zodat je weet hoe je de oefening moet uitvoeren.**
- Doe dat opnieuw voordat je begint aan training 2, en ook bij training 3. Werk aan een goede uitvoering van de oefeningen!
- Als je pijn hebt, en deze pijn wordt erger, stop met trainen.
- Spierpijn valt niet onder die regel. Als je spieren verzuren, vermoeid raken, pijn beginnen te doen: Gefeliciteerd, je bent aan het trainen. Blijf doorgaan, want als je 10 herhalingen doet, dan is het herhaling 11 die je het meeste resultaat geeft.
- Houd je aan de aanbevolen rusttijden. Ga niet langer rusten. Deze trainingen zijn er op gericht om kort te houden. Wanneer je ze verder uitspreidt (door langer rust te nemen) dan vermindert je trainingseffect.
- Lees onderstaande instructies over hoe je het trainingsschema moet uitvoeren, oftewel hoe je het moet lezen (qua tempo, reps, sets, rust).

Hoe vaak doe ik ieder trainingsschema?

Dit is een 21-daags programma. Doe ieder trainingsschema 3 keer in een week. En ga de week daarna door naar het volgende trainingsschema.

Ieder trainingsschema zou je totaal 6 keer kunnen uitvoeren. Na 6 trainingen is je lichaam gewend aan een training en heb je absoluut een nieuw schema nodig. Je kunt er dus voor kiezen om ieder trainingsschema 2 weken te doen, oftewel 3 keer per week, 2 weken lang, totaal 6 keer achter elkaar. En daarna door naar het volgende trainingsschema. *Op die manier kan je twee keer zo lang met deze trainingsschema's trainen!*

Hoe lees ik dit trainingsschema?

- **Reps:** Staat voor “Repetitions”, oftewel “Herhalingen”. Dit is hoeveel herhalingen je doet per set. Als er “10 – 12” staat, doe je minimaal 10 herhalingen, en maximaal 12. Kan je meer dan 12 herhalingen (zelfs al zodra je een 13^e zou kunnen), maak de oefening zwaarder. Dit kan bijvoorbeeld door een gewicht (zoals een Kettlebell) vast te houden.
- Niet alle oefeningen kan je met een gewicht zwaarder maken. Als je bijvoorbeeld meer pushups kunt dan staat aangegeven, maak ze zwaarder door dieper door je armen te zakken, en door ze op je tenen te doen in plaats van op je knieën.
- **Sets en Rust:** Sets staat voor het aantal series dat je deze oefening doet. Je wisselt oefeningen met dezelfde letter altijd af. Dus je wisselt A1 en A2 met elkaar af. Je doet 1 set van 10 tot 12 herhalingen van oefening A1. Daarna ga je direct door (0 seconden rust) naar oefening A2. Daarna neem je de rusttijd die bij A2 staat. Dus 60 seconden rust. Feitelijk zou dit samen 1 set maken. En dus herhaal je die combinatie totaal 3 keer, als er 3 sets staat.
- **Sets:** Als er dus 3 sets staat, dan doe je 3 keer het aantal aangegeven “Reps” oftewel “herhalingen”. Dus 3 keer 10 – 12 herhalingen.
- **Zoals hierboven vermeld:** Wissel A1 af met A2. En B1 met B2. Etc.
- **Rust:** Het aantal seconden rust voordat je door gaat met de volgende oefening, of de set nog een keer herhaald.
- **Tempo:** Tempo staat aangegeven in 4 cijfers, bijvoorbeeld: 3010.
 - Het eerste cijfer staat voor het aantal seconden dat je naar beneden gaat. Bijvoorbeeld door je knieën buigen bij een Squat. Of door je armen buigen bij een Pushup.
 - Het tweede cijfer staat voor hoelang je de oefening daarna vasthoudt. 1 seconde zou staan voor 1 seconde stil in houding blijven bij een Squat, nadat je door je knieën bent gebogen.
 - Het derde cijfer staat voor in welk tempo je weer omhoog gaat. “X” staat voor zo snel mogelijk.
 - Het vierde cijfer staat voor hoe lang je de oefening vasthoudt bovenin. Bijvoorbeeld je armen, stil, gestrekt houdt na een Pushup.
 - Voorbeeld: Bij een 4010 Squat:
 - 4 seconden naar beneden.
 - 0 seconden vasthouden.
 - 1 seconde omhoog.

- 0 seconden vasthouden.

Zo weet je of je een goede training hebt gedaan:

Je wilt je lijf gebruiken en voelen. Techniek en veiligheid staat voorop, maar je moet jezelf uitdagen als je vet wilt verbranden. Buiten adem is goed. Houd je aan de aangegeven rusttijden. Gebruik een stopwatch of klokje.

Zweten is goed.

Je spieren voelen, verzuring voelen in je spieren, trillende armen of benen, zijn allemaal een teken dat je goed aan het trainen bent. Ga zo door.

Stop als je pijn hebt in gewrichten of pezen, en deze pijn tijdens het trainen erger wordt.

Als je het aantal aangegeven herhalingen kunt doen, ga dan zwaarder trainen. Als er 10 – 12 herhalingen staat en je kunt 12 herhalingen, dan moet je de volgende set zwaarder gaan trainen.

Zorg dat het gewicht (je weerstand, bijvoorbeeld door een Kettlebell vast te houden tijdens de Squat) dusdanig zwaar is dat je iedere set moeite hebt om 'm vol te maken.

Het klopt dat je op ziet tegen iedere 3^e set van een combinatie. Als dat niet zo is, dan mag je zwaarder trainen.

Het klopt dat je er tegenop ziet om weer te beginnen als je rusttijd voorbij is. Het klopt dat je graag langer wilt rusten. Als dat niet zo is, mag je zwaarder trainen. Maar nogmaals: Techniek en veiligheid staan altijd voorop.

Doe dit voordat je begint met trainen (dit is je warming-up).

Voordat je begint aan een workout, doe een goede warmingup.

- Doe 5 herhalingen van oefening A1 op een rustig tempo.
- Doe daarna 5 herhalingen van oefening A2 op een rustig tempo.
- Doe daarna 4 herhalingen van oefening A1.
- En 4 herhalingen van oefening A2.
- Bouw dit rustig af naar 3 herhalingen van beide oefeningen,
- 2 herhalingen van beide oefeningen,
- en tot slot 1 herhaling van beide oefeningen. Daarna ben je klaar om te beginnen.

Succes met trainen, ga er voor!

Rapid Fatloss Workout Week 1

Training 1 (Gratis introductie workout – dit is tweederde – 2/3 – van de eerste workout)

		Reps	Sets	Tempo	Rust
A1	Driekwart Squat 	10 – 12	3	5010	0 sec
A2	Triceps Push Ups variant B Knieën, handen smal 	10 – 12	3	3010	60 sec
B1	Zijwaartse Uitvalspas 	18 – 22	3	3010	0 sec

B2	Crunches 	10 – 12	3	3010	60 sec

Zou je de volledige workout willen uitvoeren?

En tevens workout 2, en workout 3, willen volgen?

Verlies in de komende 21 dagen maximaal snel gewicht – op een gezonde manier – uit puur overtollig vet.

<http://www.rapidfatloss.nl>

