



# SPIEREN PLAN

# Cutten

**DROOGTRAINEN**  
IN 9 WEKEN

**BODY&FIT**



# INHOUD

- 4** Ga ervoor!
- 6** Producten
- 8** Wat je moet weten - Anatomie
- 10** Primaire spiergroepen
- 12** Wat je moet weten - Voeding
- 14** Wat je moet weten - Tips
- 16** Trainingsadvies

## TRAININGSSCHEMA'S

- 19** Week 1
- 25** Week 2
- 29** Week 3
- 35** Week 4
- 39** Week 5
- 45** Week 6
- 49** Week 7
- 55** Week 8
- 58** Week 9



**64** Don't stop!

**66** Alternatieve oefeningen

### MUSCLE MENUS

**70** Dag 1

**72** Dag 2

**74** Dag 3

**76** Dag 4

**78** Dag 5

**80** Dag 6

**82** Dag 7

### MEAL PREP

**86** Week 1


**90** Week 2

**93** Week 3

**96** Week 4

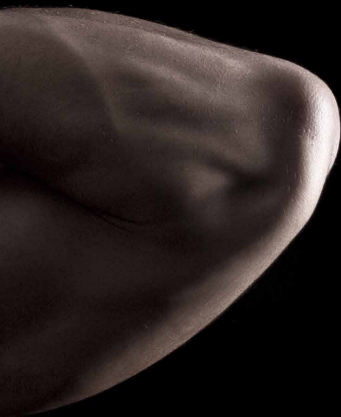
**100** Logboek





**GA  
ERVOORI**

*Cutter*



Cutten, ook wel droogtrainen genoemd, houdt in dat je vet verbrandt met zoveel mogelijk behoud van spiermassa. Dit doe je door een calorie-tekort te creëren. Een calorie-tekort krijg je door meer calorieën te verbranden dan binnen te krijgen. Je lichaam zal hierdoor de reserves gaan aanspreken waardoor je vet zal verbranden. Om één kilogram vet te verbranden is een totaal calorie-tekort van 7.777 kcal nodig. Wanneer je een calorie-tekort van ongeveer 500 kcal per dag aanhoudt zou je hier 15 à 16 dagen over doen.

Reken voor jezelf uit hoe veel kilogram je kwijt wil en stel een reëel doel. Zo weet je wanneer je moet beginnen met cutten zonder te vroeg te pieken of een crash-dieet met jojo-effect te moeten inplannen. Een groter tekort dan 500 kcal per dag gaat namelijk ten koste van je spiermassa. Op den duur kan dit averechts gaan werken, aangezien je lichaam na het cutten de vetten in extreme mate gaan opslaan als reserve.

### **Is sporten noodzakelijk om te afvallen?**

Aangezien je door te sporten calorieën verbrandt, zal een sporter sneller een calorie-tekort creëren dan een niet-sporter. Sport is echter geen noodzaak om te cutten wanneer je met je voeding onder je dagelijks onderhoud blijft. Om spierafbraak te minimaliseren en de spieren te blijven prikkelen, is kracht-training wél aan te raden.

### **De succesformule**

Calorie-tekort van 300 tot 500 kcal + ondersteunende supplementen + motivatie + geduld = resultaat!

Cutten is niets anders dan meer verbranden dan dat je binnen krijgt, eventueel met behulp van sport om calorieën te verbranden en spierafbraak te minimaliseren. Doe dit geleidelijk, zodat het niet ten koste gaat van je spiermassa. Gebruik supplementen ter ondersteuning van je dieet en je gaat een stralende zomer tegemoet!

# AANBEVOLEN

*Wat heb je nodig?*



1 tot 3  
shakes  
per dag

## 1

### WHEY PERFECTION

---

Stimuleert de vetvrije spiermassa. Het is de perfecte eiwitbron om je dag mee te starten en om te nemen voor en na de training. Whey Perfection bevat de hoogst mogelijke kwaliteit ultra gefilterde Whey Proteïne Concentraat, Whey Proteïne Isolaat en Whey Hydrolisaat, di- en tri peptides.



## 3

2 capsules  
bij het  
ontbijt

### MARINOL OMEGA-3

---

Omega-3 vetzuren zijn essentiële vetzuren waar het lichaam niet zonder kan, zeker niet in tijden van zware lichamelijke arbeid. Marinol Omega-3 bevat EPA en DHA en is goed voor de hersenen, het hart en voor de instandhouding van de normale bloeddruk. Tegenwoordig bevat onze voeding veelal te weinig Omega-3, daarom is suppletie gewenst!



## 2

### BCAA

---

BCAA's zijn de meest populaire aminozuren onder sporters. Perfect om te nemen voor, tijdens of na je training en absoluut onmisbaar tijdens de cut!



## 4 MULTI MEN

Multivitamine speciaal voor mannen. Bevat naast alle vitamines en mineralen ook nog een speciale Alpha Male blend! Met 1 tablet Multi Men krijg je voldoende vitamines en mineralen binnen om de hele dag te knallen.



## 5 CLEAN PROTEIN BAR

De Clean Protein Bar is de lekkerste eiwitreep ooit!  
De reep bevat de beste eiwitten, is low carb en bevat slechts 179 kcal. Perfect als heerlijk eiwitrijk tussendoortje.



## 6 SMART PROTEIN PANCAKES

Dit is echt verreweg de lekkerste eiwitrijke pannenkoek die je hebt geproefd! De pannenkoek bevat naast veel eiwitten ook hoogwaardige koolhydraten zoals oats en boekweit. De pannenkoeken zijn zeer gemakkelijk te bereiden en ideaal als lunch of diner. Daarnaast zijn ze perfect om mee te nemen voor onderweg!

# WAT JE MOET

# Anatomie

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK!  
OM DIT SPIERENPLAN-CUTTEN EN DE  
ACHTERLIGGENDE GEDACHTE TE KUNNEN  
BEGRIJPEN ZULLEN WE EERST EEN  
AANTAL BASISFACTOREN EN -BEGRIPPEN  
BEHANDELEN.

## **ANATOMIE EN FYSIOLOGIE IN EEN NOTENDOP**

### **SPIERPIJN**

Iedere sporter zal er mee te maken hebben. Van voetballers en wielrenners tot aan bodybuilders en powerlifters: spierpijn. Spierpijn is het gevolg van overbelasting van de spieren. Wanneer spieren belast worden, zal er een microtrauma optreden. Microtrauma is een duur woord voor scheurtjes in de spieren.

### **SPIERHERSTEL**

Om deze scheurtjes in de spieren te laten herstellen spelen voeding en rust een grote rol. Wanneer je voeding dermate toereikend is en je zorgt voor voldoende rust voor je lichaam, zullen de spieren herstellen. Gemiddeld heeft men 48 tot 72 uur nodig

om volledig te herstellen. Dit is natuurlijk wel afhankelijk van de training, het herstelmog en de mate waarin het lichaam reeds getraind is.

### **SPIERGROEI**

Resultaat is dat de spieren sterker zijn dan voorheen, ook wel supercompensatie genoemd. Hierdoor zal er spierhypertrofie optreden, een duur woord voor spiergroei.

Schematisch zou dit er als volgt uitzien: Microtrauma [spierpijn] -> voeding en rust -> supercompensatie [spierherstel] -> Spierhypertrofie [spiergroei].

### **OVERTRAINING**

Wanneer het lichaam niet goed genoeg kan herstellen, kan er in het ergste geval overtraining ontstaan. In plaats van supercompensatie zal dan het tegenovergestelde gebeuren: de kracht en belastbaarheid van de spieren zal afnemen: spieratrofie. Wanneer je niet voldoende rust of als je voeding niet toereikend is, zal dit het geval zijn.



# WETEN

Schematisch zou dit er als volgt uitzien:  
Microtrauma [spierpijn] -> ontoereikende  
rust en/of voeding -> overtraindheid ->  
spieratrofie.

Zoals je ziet is progressie in de sportschool  
afhankelijk van verschillende factoren.  
Indien één van deze factoren niet in orde  
is, zal je progressie stagneren.

## OVERIGE BENAMINGEN

Een aantal kernbegrippen met betrekking tot  
de benaming van [delen van] spieren:

### ORIGO

De oorsprong van de spier [beginpunt].

### INSERTIO

De aanhechting van een spier [eindpunt].

### AGONIST

De spier welke hoofdzakelijk verantwoordelijk  
is voor de beweging.

### SYNERGIST

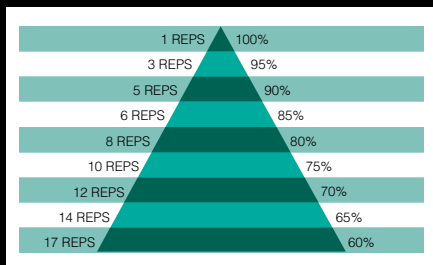
De spier welke de agonist ondersteunt bij het  
maken van de beweging.

### ANTAGONIST

De tegenhanger van de agonist. Deze spier  
zorgt voor de tegenovergestelde beweging.

## 1RM

Dit staat voor 1 repetitie maximaal, met  
andere woorden het maximale gewicht dat  
je kunt verplaatsen met 1 herhaling. Bij  
een 1RM is het vanzelfsprekend van belang  
dat deze technisch goed uitgevoerd wordt.  
Aangezien het voor beginners niet aan te  
raden is om de grens van 1RM op te zoeken  
door middel van uit te proberen, wordt dit  
gewicht geschat door middel van de 1RM  
submaximaal test. Dit houdt in dat je een  
gewicht kiest bij een bepaalde oefening en  
daar het maximale uithaalt. Aan de hand van  
die gegevens en onderstaande tabel kun je  
een schatting maken van de 1RM. Om de  
techniek eerst te beheersen, maken we in  
dit Spierenplan gebruik van een iets lager  
percentage van 1RM dan aangegeven in de  
tabel. Gewicht is zeker in de beginfase van  
ondergeschikt belang.



# PRIMAIRE SPIEREN

## DELTOÏDEUS

De dikke, driehoekige spier die om de schouder heen ligt

### WORKOUTS



## ABDOMINALS

De buikspieren

### WORKOUTS



## BICEPS

De tweekoppige bovenarm spier, aan de voorkant van de arm

### WORKOUTS



## PECTORALIS

De borstspieren, bestaande uit pectoralis major (grote borstspier) en pectoralis minor (kleine borstspier)

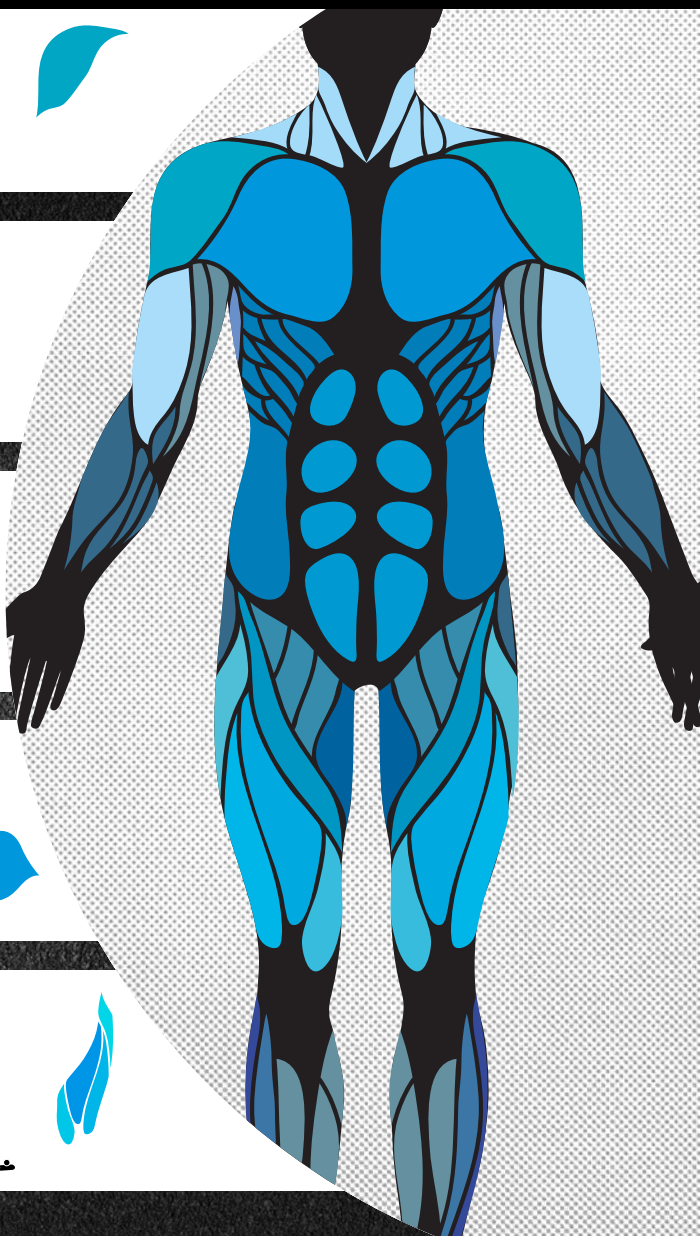
### WORKOUTS



## QUADRICEPS

De vierkoppige bovenbeenspier, aan de voorkant van het been

### WORKOUTS



# GROEPIEN



## TRAPEZIUS

De ruitvormige spier bovenop de rug

### WORKOUTS



## TRICEPS

De driehoofdige armstrekker, aan de achterkant van de arm

### WORKOUTS



## LATTISIMUS DORSI

De brede rugspier

### WORKOUTS



## GLUTEUS

De bilspieren, bestaande uit gluteus maximus (grote bilspier) en gluteus minimus (kleine bilspier)

### WORKOUTS



## HAMSTRINGS

De achterdijbeenspieren

### WORKOUTS



## KUITEN

De spiergroep aan de achterkant van het onderbeen

### WORKOUTS



# WAT JE MOET

# Voeding

## VOEDINGSSTOFFEN

Zoals benoemd speelt voeding een prominente rol bij de opbouw en het herstel van de spieren. We benoemen kort de verschillende voedingsstoffen en de rol ervan in het lichaam.

### ENERGIE (KILOCALORIEËN)

Energie [kcal] wordt gedefinieerd als het vermogen om arbeid te leveren. Een man heeft gemiddeld 2500 kcal per dag nodig en een vrouw gemiddeld 2000 kcal.

### KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zorgen voor de directe energie die het lichaam nodig heeft om te functioneren. 1 gram koolhydraten levert 4 kcal.

### VETTEN

Ook vetten zijn energiedragers. Vetten leveren maar liefst 9 kcal energie per gram en zijn daarmee de belangrijkste opslag van energie. Daarnaast zorgen vetten voor een belangrijke isolatielaag.

### VOEDINGSVEZELS

Voedingsvezels spelen een belangrijke rol in de stofwisseling en bij de stoelgang. Voedingsvezels leveren 2 kcal per gram.

### EIWITTEN

Eiwitten zijn onmisbaar bij de opbouw van de celstructuur, de aanmaak van hormonen en bij het onderhoud van het spierstelsel. Voor spierherstel speelt eiwitten een erg belangrijke rol. 1 gram eiwit levert 4 kcal.

### WATER

Van alle voedingsstoffen hebben we water het meeste nodig; zonder water is er geen leven mogelijk. Water dient onder andere als smeermiddel bij de samentrekking tussen de spieren. En het zorgt voor het transport van voedingsstoffen.

### VITAMINES

Vitamines zijn in kleine hoeveelheden nodig voor het normaal functioneren van ieder dierlijk organisme op aarde.

# WETEN

## MINERALEN

Mineralen zijn onmisbare bouwstoffen voor het skelet, cellen en weefsel.

Afhankelijk van je doelstelling is het belangrijk om te weten in welke verhouding je deze voedingsstoffen binnen moet krijgen.

## VOEDINGSWAARDEN

Op onderhoud eten betekent dat je voldoende eet om niet aan te komen en niet af te vallen. Alle energie die je binnenkrijgt verbruik je dus. Voor een gemiddelde man van 18 jaar met een lengte van 1,80 meter en een gewicht van 75 kg is dit ongeveer 2200 kcal per dag.

- Indien je doelstelling het opbouwen van spiermassa is, zal je boven onderhoud moeten eten.
- Indien je doelstelling het behouden van spiermassa is, zal je op onderhoud moeten eten.
- Wanneer je doelstelling het verlagen van het vetpercentage is, zal je onder onderhoud moeten eten.

Wanneer je boven onderhoud eet en dus een calorie-overschot creëert, zal je aankomen. Je lichaam verbruikt niet alle energie en zal het overschot opslaan als reserve. Hierdoor zal je aankomen, oftewel massa aanzetten. In de fitnesswereld wordt dit bulken genoemd. Onder onderhoud eten is het tegenovergestelde. Je creëert een calorie-tekort en je lichaam zal de reserves aanspreken om te kunnen functioneren. Op deze manier val je af. Ook wel cutten genoemd.

Een gezonde richtlijn om aan te komen is een overschot van ongeveer 500 kcal. Een gezonde richtlijn om af te vallen is een tekort van ongeveer 500 kcal.

# WAT JE MOET

## MEAL PREP

Heb je geen zin of tijd om elke dag te koken? Zorg dan dat je voldoende voorraadbakjes in huis hebt en ga mealpreppen. Mealpreppen is niets anders dan alle maaltijden in één keer bereiden. Vaak is er in het weekend meer tijd om te koken dan doordeweeks. Trek op zaterdag of zondag de pannen uit de kast en je hebt er de rest van de week profijt van.

## SLAAP

Zorg voor voldoende nachtrust. Slaap 7 tot 9 uren per nacht voor optimale gezondheid. Tijdens je slaap herstelt je lichaam.

## ALCOHOL

Consumeer zo weinig mogelijk alcohol. Het liefst natuurlijk helemaal niets. Alcohol tast je lever aan. Je lever speelt een belangrijke rol in onze stofwisseling. Wanneer je lever niet meer volledig functioneert stagneert dus de opbouw van spiermassa.

## CHEAT MEAL. DO OR DON'T?

Om resultaten te boeken moet je een strikt voedingsschema hanteren. Betekent dit dan dat je nooit eens mag cheaten? Het antwoord is nee. Een cheat meal zorgt ervoor dat je het voedingsschema beter kunt volhouden. Daarnaast kan een cheat meal je stofwisseling een boost geven.



# WETEN

## Tips

### **BLESSUREPREVENTIE**

Uitvoering is belangrijker dan het gewicht. Wanneer je uitvoering perfect is, kun je gaan denken aan het verhogen van het gewicht, eerder niet. Wanneer je te snel het gewicht verhoogd, verhoog je ook de kans op blessures. Ook de warming-up is van groot belang.

### **KIJK NIET TEVEEL NAAR ANDEREN**

Een valkuil in de sportschool is dat je gedrag gaat kopiëren. Vergelijken hoort nou eenmaal bij fitness en wanneer je een ander meer herhalingen ziet maken of een groter gewicht ziet gebruiken, dan komt al snel het haantjesgedrag. Doe waar jij je goed bij voelt en wat voor jou werkt. Laat anderen daar geen invloed op hebben.

### **FITNESS SAMEN**

Indien mogelijk kan fitness met een vriend of vriendin erg stimuleren. Je kunt elkaar motiveren om net een herhaling meer te zetten. Daarnaast is gezelligheid niet te onderschatten. Je bent natuurlijk in de sportschool om resultaten te boeken, maar dit gaat sneller wanneer je ook daadwerkelijk plezier beleeft aan fitness. Zorg er wel voor dat het geen competitie gaat worden. Trek je op aan elkaar, maar blijf doen waar jij je goed bij voelt.

LEES MEER OVER DE INVLOED VAN SLAAP, ALCOHOL EN BLESSUREPREVENTIE OP ONZE BLOG [WWW.BODYENFITSHOP.NL/BLOG](http://WWW.BODYENFITSHOP.NL/BLOG)



# TRAINING

## Advies

IEDER TRAININGSDOEL HEEFT EEN EIGEN PLAN VAN AANPAK. ZOWEL OP HET GEBIED VAN VOEDING ALS OP HET GEBIED VAN TRAINING. JE VOEDING BEÏNVLOEDT, NAAST JE LOOKS, OOK JE PRESTATIES TIJDENS DE TRAINING. DAARNAAST BEPAALT DE INTENSITEIT VAN DE TRAINING WEER HOEVEEL EN WELKE VOEDING JE NODIG HEBT OM MAXIMAAL TE KUNNEN HERSTELLEN. KORTOM, EEN JUISTE BALANS TUSSEN VOEDING EN TRAINING IS BELANGRIJK. ZO OOK TIJDENS HET CUTTEN.

Het maken van 8 tot 12 herhalingen zorgt voor het aanzetten van spiermassa. Tijdens het cutten wordt deze frequentie vaak, ten onrechte, verhoogd. Wanneer je een hogere frequentie van bijvoorbeeld 15 tot 20 herhalingen hanteert, train je voornamelijk het uithoudingsvermogen van de spier. Laatstgenoemde draagt niet bij aan de vetverbranding en heeft dus geen meerwaarde tijdens het cutten. Verstandig is om 8 tot 12 herhalingen aan te houden, ongeacht of je aan het bulken of aan het cutten bent.

De 'truc' is om tijdens het cutten te proberen dezelfde kracht te behouden als tijdens de bulkfase. Hiermee behoud je de maximale spierprikkel. Het is vanzelfsprekend dat dit lastig is, aangezien je lichaam minder goed

voorzien is van energie [kcal] en een verminderd lichaamsgewicht bij kan dragen aan verminderde kracht. Maar het is de meest efficiënte trainingsmethode tijdens de cutfase. Wel is het aan te raden niet elke set tot het gaatje te gaan, gezien tijdens de cutfase het herstel minder goed zal zijn in vergelijking met de bulkfase. Dit omdat het lastiger is om de nodige hoeveelheid voedingsstoffen binnen te krijgen. Wanneer je per kilogram lichaamsgewicht ongeveer twee gram eiwit inneemt, zal dit het herstel positief beïnvloeden. Aan te raden is om een groot deel van het totaal aan kcal uit eiwitten te halen.'

Om spierafbraak te minimaliseren en de spieren te blijven prikkelen is krachttraining aan te raden. Relatief gezien verbrand je door





intensieve krachttraining meer calorieën dan met cardio. Cardio als aanvulling op de krachttraining is een goede manier om sneller een benodigd calorie-tekort te creëren, maar is niet noodzakelijk wanneer je je voedingsschema aanpast en het aantal calorieën omlaag brengt.

THE PAIN  
YOU FEEL  
TODAY,  
WILL BE THE  
STRENGTH  
YOU FEEL  
TOMORROW








WEEK

1

# TRAINING

## MAANDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS






*Warming up: 7 minuten op de crosstrainer met een hartslag van ongeveer 90 slagen per minuut.*

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE INCLINE CHEST PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>PEC DECK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets



## DINSDAG RUST




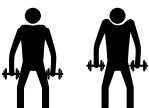
## WOENSDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE MID ROWS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>BACK EXTENSION</b>		3 sets van 20 herhalingen	Lichaams-gewicht	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE BICEP CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

# TRAINING

**DONDERDAG RUST**

**VRIJDAG SCHOULDERSPIEREN  
EN TRAPEZIUS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>MACHINE SHOULDER PRESS</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>SHRUGS</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets








**TIP**

**Kan je wel een boost gebruiken voor de training?  
Probeer dan eens onze Perfect Pre-Workout.  
Heftig gedoseerd met de beste ingrediënten.**



**ZATERDAG RUST**

**ZONDAG BEENSPIEREN EN BUIKSPIEREN**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>LEG PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>HACK SQUAT</b>		3 sets van 12 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

DON'T  
WISH  
FOR IT  
WORK  
FOR IT










WEEK

2

# TRAINING

**MAANDAG RUST**




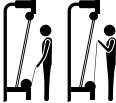

**DINSDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE INCLINE CHEST PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>PEC DECK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets



## WOENSDAG RUST

## DONDERDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE MID ROWS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>BACK EXTENSION</b>		3 sets van 20 herhalingen	Lichaams-gewicht	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE BICEP CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

### TIP




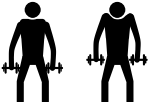
Even geen zin of motivatie om te trainen?  
Denk dan aan hoe graag je je doel wil behalen en ga ervoor!

# TRAINING



**VRIJDAG RUST**

**ZATERDAG SCHOULDERSPIEREN  
EN TRAPEZIUS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>MACHINE SHOULDER PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE FRONT RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>SHRUGS</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

**ZONDAG RUST**

A muscular man is shown from the waist up, wearing a teal t-shirt. He is holding a large, black dumbbell with both hands, positioned in front of his chest. The background is dark, and the lighting highlights his muscles. The text 'WEEK 3' is overlaid on the image in a white, bold, sans-serif font. The word 'WEEK' is smaller and positioned above the large number '3'.





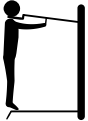
WEEK

3

# TRAINING








## MAANDAG BEENSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>LEG PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>HACK SQUAT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

## DINSDAG RUST

# WOENSDAG **BORSTSPIEREN EN TRICEPS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CHEST PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>PEC DECK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

## TIP






**BCAA's zijn ideaal om tijdens de training te drinken. Ze worden direct opgenomen en zijn meteen werkzaam.**

# TRAINING



**DONDERDAG RUST**

**VRIDAG RUGSPIEREN EN BICEPS**

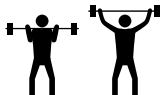


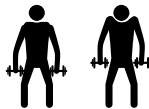
	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>BACK EXTENSION</b> 	3 sets van 20 herhalingen	Lichaams-gewicht	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE BICEP CURL</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets





## ZATERDAG RUST

## ZONDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LATERAL RAISE</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>SHRUGS</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets



### TIP

Probeer ook eens onze Low Calorie Bar! Een complete maaltijdvervangende reep met alle voedingsstoffen, eiwitten, vezels en mineralen die je nodig hebt en toch laag in calorieën.

**SET YOUR  
GOALS  
AND DON'T  
STOP 'TILL  
YOU GET  
THERE!**

A muscular man is shown from the chest down, holding two dumbbells. The image has a teal/cyan color cast. The word "WEEK" is written in a white, distressed, blocky font across the upper chest, and a large white number "4" is centered over the abdominal area. The background is black.






WEEK

4

# TRAINING

**MAANDAG RUST**






**DINSDAG BEENSPIEREN  
EN BUIKSPIEREN**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>SQUAT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>HAMSTRING CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets



## WOENSDAG RUST

## DONDERDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS




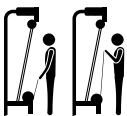

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>PEC DECK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE PUSHDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

# TRAINING



**VRIDAG RUST**

**ZATERDAG RUGSPIEREN EN BICEPS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE BACK EXTENSION</b> 	3 sets van 20 herhalingen	Lichaams- gewicht	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE CURL</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide armen tegelijk] 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

**ZONDAG RUST**

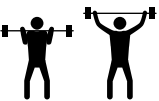


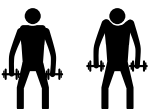
WEEK

5



# TRAINING

## MAANDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE FRONT RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>SHRUGS</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

## DINSDAG RUST



### TIP

Heb je veel last van spierpijn?  
Neem dan eens Amino Perfection na je training.










# WOENSDAG BEENSPIEREN EN BUKSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>SQUAT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>LUNGES</b>		3 sets van 10 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

# DONDERDAG RUST

# TRAINING

## VRUIDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>PEC DECK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets



### TIP

Tijdens het cutten kun je wel wat extra ondersteuning gebruiken. Ripped! Is #1 op dit gebied dankzij ingrediënten waarvan je maximaal profiteert.



## ZATERDAG RUST

## ZONDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>DEADLIFT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide armen tegelijk]		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

WHEN I  
LOST ALL  
OF MY  
EXCUSES

I FOUND  
MY  
RESULTS

WEEK

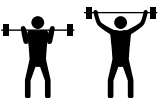


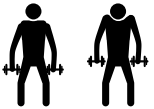
5



# TRAINING

**MAANDAG RUST**

**DINSDAG SCHOULDERSPIEREN  
EN TRAPEZIUS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>SHRUGS</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets






## TIP

Vitamines zijn ontzettend belangrijk tijdens de cut en wanneer je veel sport. Varieer voldoende met groente en fruit en neem als aanvulling een goede multi.



**WOENSDAG RUST**

**DONDERDAG BEENSPIEREN  
EN BUIKSPIEREN**






		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>SQUAT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>LUNGE</b>		3 sets van 10 herhalingen per been	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

# TRAINING



**VRIJDAG RUST**

**ZATERDAG BORSTSPIEREN  
EN TRICEPS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>PEC DECK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

**ZONDAG RUST**










WEEK

7

# TRAINING

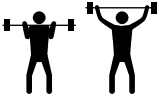


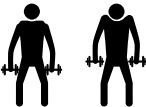
## MAANDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>DEADLIFT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide armen tegelijk]		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

## DINSDAG RUST



# WOENSDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>SHRUGS</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets






## TIP

Iedereen heeft voor zichzelf een zwakkere of moeilijke oefening. Omdat dit vaak niet je favoriete oefeningen zijn, zul je deze vaak aan het eind van de training doen. Verander dit eens en doe deze oefening aan het begin van je training. Zo hoef je de rest van de training niet meer tegen die moeilijke oefening op te zien.

# TRAINING

**DONDERDAG RUST**






**VRUIDAG BEENSPIEREN EN BUIKSPIEREN**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>SQUAT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>LUNGE</b>		3 sets van 10 herhalingen per been	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets



## ZATERDAG RUST

## ZONDAG BORSTSPIEREN EN TRICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>PEC DECK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets



### TIP

Heb je lekkere trek, maar wil je toch niet echt cheaten? Snack dan eens met onze Protein Chips.

I DON'T  
STOP  
WHEN I'M  
TIRED

I STOP  
WHEN I'M  
DONE

WEEK






80



# TRAINING

**MAANDAG RUST**

**DINSDAG RUGSPIEREN EN BICEPS**

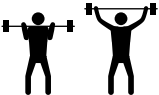


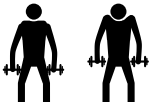
		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>DEADLIFT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide armen tegelijk]		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets





**WOENSDAG RUST**

**DONDERDAG SCHOULDERSPIEREN EN TRAPEZIUS**

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>SHRUGS</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

**VRIJDAG RUST**



**TIP**

Sporten is heel gezond, maar bij hogere intensieve beweging kan je weerstand verzwakken doordat je veel van het lichaam vraagt. Extra vitamine C om je weerstand op peil te houden is dan ook zeker een aanrader.

# TRAINING



## ZATERDAG BEENSPIEREN EN BUIKSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>SQUAT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>LUNGE</b>		3 sets van 10 herhalingen per been	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

## ZONDAG RUST

### TIP

Er zijn verschillende tempo's waarin je oefeningen kan doen. Het meest voorkomende tempo is 1-2, dit betekent dat je in 1 seconde de beweging maakt en in 2 seconden terugzakt naar je oorspronkelijke houding. Om je lichaam een andere prikkel te geven kan je ook in je tempo gaan variëren. Zo kan je op 2-4 gaan trainen, waardoor je door het lagere tempo ook meer uithoudingsvermogen van je spieren vraagt.






WEEK

9



# TRAINING

## MAANDAG **BORSTSPIEREN EN TRICEPS**

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>INCLINE BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>BENCH PRESS</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>PEC DECK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE TRICEP PRESSDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>TRICEP HORSE KICKBACK</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

## DINSDAG **RUST**



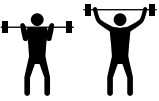


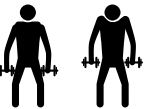
## WOENSDAG RUGSPIEREN EN BICEPS

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL BENT-OVER-ROW</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE LAT PULLDOWN</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DEADLIFT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>CABLE CURL</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL BICEP CURL</b> [beide armen tegelijk]		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

## DONDERDAG RUST

# TRAINING

## VRIDAG SCHOUDERSPIEREN EN TRAPEZIUS

	FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>BARBELL SHOULDER PRESS</b> 	3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL LATERAL RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>DUMBBELL FRONT RAISE</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>SHRUGS</b> 	3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

## ZATERDAG RUST



### TIP

Toe aan een nieuwe smaak eiwitshake? Probeer dan eens de Whey Perfection Variety Box. Een box met maar liefst 12 verschillende smaken. Welke smaak wordt jouw nieuwe favoriet?



# ZONDAG BEENSPIEREN EN BUIKSPIEREN

		FREQUENTIE	INTENSITEIT	RUST
<b>SQUAT</b>		3 sets van 8 herhalingen	70-80% van 1RM	1,5 minuut rust tussen de sets
<b>LUNGE</b>		3 sets van 10 herhalingen per been	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>LEG EXTENSION</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE CALF RAISE</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets
<b>MACHINE ABDOMINAL CRUNCH</b>		3 sets van 12 herhalingen	65-75% van 1RM	1 minuut rust tussen de sets

# DON'T STOP!

*Er zijn genoeg*

NU JE ZO GOED OP WEG BENT, KUN JE MEER VARIATIE IN JE SPORTSCHEMA BRENGEN. ER ZIJN EEN AANTAL ALTERNATIEVEN VOOR IEDE-RE OEFENING. BELANGRIJK IS DAT DE JUISTE OEFENINGEN AFGEWISSELD WORDEN. ER KAN ONDERSCHIED WORDEN GEMAAKT IN TWEE TYPEN OEFENINGEN:

**COMPOUND OEFENINGEN** zijn samengestelde oefeningen. Met deze oefeningen spreek je twee of meerdere spier[groep]en aan. De bekendste compoundoefeningen zijn *Bench Press*, *Squat* en *Deadlift*. Ook zijn compound oefeningen erg geschikt om veel calorieën te verbranden, aangezien [een groot deel van] het hele lichaam aangesproken wordt.

**ISOLATIE OEFENINGEN** zijn enkelvoudige oefeningen. Hiermee spreek je 'slechts' één spier[groep] aan. Isolatie oefeningen zijn ondersteunend aan compound oefeningen en worden vaak gebruikt voor het geven van een extra spierprikkel aan één bepaalde spier[groep]. Ook zijn isolatie oefeningen ideaal om een achterliggende spier[groep] meer aandacht te geven. Voorbeelden van

isolatie oefeningen zijn de *Biceps Curl* en de *Leg Extension*.

Wij adviseren om de eerste weken drie sets van één of twee compound oefeningen per training te doen. Na ongeveer vier weken kan de hoeveelheid compound oefeningen eventueel verhoogd worden naar maximaal drie per training. Het aantal sets kan verhoogd worden naar vier of vijf per oefening. Wanneer je lichaam aangeeft dat dit niet verstandig is [denk aan aanhoudende spierpijn en/of gevoelige gewrichten], houd het dan bij één á twee compound oefeningen en/of drie sets per oefening.

Ter ondersteuning van de compound oefeningen zijn twee of drie isolatie oefeningen per training voldoende. Met name kleine spiergroepen als de biceps, triceps en kuit- en buikspieren behoeven relatief weinig aandacht wanneer er compound oefeningen gedaan worden.

Belangrijk is om de *agonist*, de spier[groep] die het meest getriggerd wordt tijdens de



# alternatieven!

compound oefening, niet te overbelasten. Het verstellen van de rugleuning [plat/incline] of de houding van de benen [door de knieën buigen/knieën statisch licht gebogen houden] kan ervoor zorgen dat er een andere spier[groep] de agonist wordt.

Wanneer je gaat variëren in oefeningen is het belangrijk dat je een compound oefening vervangt door een eveneens samengestelde oefening en een isolatie oefening vervangt door een isolatie oefening. Dit voorkomt een drastische verandering in de intensiteit van de training. Wanneer je een compound oefening vervangt door een isolatie oefening zal de verbranding verminderen en zal je in het algemeen minder spierprikkel genereren doordat je in plaats van meerdere spier[groep]en één spier[groep] aanspreekt.

Ook wanneer je één of meerdere isolatie oefeningen vervangt door compound oefeningen verandert de intensiteit van de training. De kans dat er overbelasting optreedt wordt vergroot, doordat dezelfde spier[groep]en dubbel geprikkeld worden. Daarnaast kan dit

teveel stress op de gewrichten opleveren, wat kan resulteren in blessures.

Groot voordeel van variëren in de volgorde is dat het de training kan opleuken. Daarnaast kan het verstandig zijn met betrekking tot het boeken van progressie. Oefeningen gedaan aan het eind van de training kunnen niet meer op volle kracht worden volbracht. Om de spier[groepen] optimaal te kunnen prikkelen is het verstandig af en toe de volgorde te veranderen. Wel is het aan te raden de compound oefeningen aan het begin van je training te doen, aangezien deze veel energie van het lichaam vragen en je dit type oefening kan zien als de basis van je training omdat er veel spier[groep]en worden aangesproken.

Naar mate de tijd vordert, zul je leren luisteren naar je lichaam en zul je in staat zijn zelf aan te voelen wat wél en vooral niet te doen. Ieder lichaam is anders. Mocht je twijfels hebben over de aanpassingen dan doe je er verstandig aan een deskundige naar het aangepaste sportschema te laten kijken of stuur even een mail naar [spierenplan@body&fitshop.nl](mailto:spierenplan@body&fitshop.nl).

# ALTERNATIEVE per spiergroep

## ISOLATIE OEFENINGEN

### BORST EN TRICEPS

#### PEC DECK

- > Cable Fly
- > [Incline] Dumbbell Fly
- > Push Up

#### MACHINE TRICEPS PRESSDOWN

- > Triceps Cable Pressdown
  - > Triceps Horse Kickback
- Eventueel extra ter vervanging van één van de isolatie oefeningen: Dips

### BICEPS

#### MACHINE BICEPS CURL

- > Cable Curl
- > Dumbbell Biceps Curl
- > Barbell Biceps Curl

### SCHOUDE EN TRAPEZIUS

#### CABLE FRONT RAISE

- > Barbell Front Raise
- > Dumbbell Front Raise

#### MACHINE LATERAL RAISE

- > Dumbbell Side Raise

#### MACHINE SHRUGS

- > Barbell Shrugs
  - > Dumbbell Shrugs
- Eventueel extra ter vervanging van één van de isolatie oefeningen: Reverse fly

### BENEN EN BUIK

#### LEG EXTENSION

- > Lunges

#### HAMSTRING CURL

- > Romanian / Stiff Legged Deadlift  
(goed afstemmen op de deadlift gedaan tijdens de rug en biceps training)
- > Lunges

#### MACHINE CALF RAISE

- > [Seated] Calf Raise
- > [Standing] Calf Raise
- > Smith Machine Calf Raise

#### MACHINE ABDOMINAL CRUNCH

- > Crunches
- > Sit-ups
- > Planking

# OEFENINGEN

ep

## COMPOUND OEFENINGEN

### BORST

BENCH PRESS

> Machine Chest Press

INCLINE BENCH PRESS

> Incline Machine Chest Press

### RUG

DEADLIFT

> Romanian / Stiff Legged Deadlift

> Sumo Deadlift

> Machine Back Extension

[ASSISTED] PULL-UP

> Machine Lat Pulldown

BEND OVER ROW

> Machine Mid Row

### SCHOUDERS

MACHINE SHOULDER PRESS

> Barbell Press

> Dumbbell Press

### BENEN

SQUAT

> Leg Press

> Hack Squat



# MUSCLE MENUS

Na een periode van meer spiermassa opbouwen is het dan eindelijk tijd om je spieren te laten zien. Hierbij speelt naast training, ook voeding een belangrijke rol. Ze zeggen dan ook niet voor niets: "abs are made in the kitchen".

Om te je helpen jouw doel te behalen hebben wij handige voedingsschema's opgesteld, bestaande uit 7 dagmenu's en een meal prep schema voor 4 weken. Perfect passend bij de trainingen zodat jouw cut fase een enorm succes wordt!

**BEHOUD  
SPIER-  
MASSA MET  
DE JUISTE  
VOEDING**





# DAG 1

## ONTBIJT

2 High Protein Crackers\*  
met 3 el hüttenkäse en  
2 gekookte eieren  
1 stuk fruit

## TUSSENDOOR

Smart Bar\*

## LUNCH

3 speltboterhammen met  
15 gram margarine  
en 30+ kaas

## TUSSENDOOR

Whey Perfection\* shake  
met 350 ml magere melk  
en 2 el Ultra Fine Oats\*  
1 stuk fruit

## DINER

Sperziebonen met rijst  
en kalkoen

## TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark  
met een handje onge-  
zouten noten\* en Natural  
Flavouring\* naar smaak.

# MENU

## SPERZIEBONEN MET RIJST EN KALKOEN

DINER

$\frac{1}{2}$  **groentebouillonblokje** |  
150 g **kalkoenfilet**, in blokjes |  
100 g **sperziebonen** [diepvries]  
| Scheutje **olijfolie** | 100 g **rijst**

Breng een pan met het water  
en het groentebouillonblokje  
aan de kook.

Kook hierin de rijst zoals aan-  
gegeven op de verpakking  
Verhit een scheutje olie in  
een hapjespan en bak de  
kalkoenfilet even aan.  
Voeg de sperziebonen toe  
en bak circa 6 minuten mee.

Warm goed door en voeg  
naar smaak peper toe.  
Serveer de rijst met de  
kalkoen en sperziebonen.



Heb jij onze  
Smart Cooking Spray  
al geprobeerd?  
Heerlijk bakken en  
braden zonder  
overtollige kcal  
of vet.

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

---

**VARIATIE**

OOK HEERLIJK MET ZOETE  
AARDAPPEL OF QUINOA!

---



DAG  
**2**

### ONTBIJT

Pannenkoeken met  
hüttenkäse

### TUSSENDOOR

250 gram magere kwark  
met een handje High  
Protein Muesli\* en Natural  
Flavouring\*, 1 stuk fruit

### LUNCH

Tosti banaan  
amandelpasta

### TUSSENDOOR

Clean protein bar\*  
+ 1 stuk fruit

### DINER

Gevulde paprika's

### TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

Micellar Casein shake\*  
met 350 ml water of melk  
en 2 el ultra fine oats\*

# MENU

## PANNENKOEKEN MET HÜTTENKÄSE ONTBIJT

80 gram **speltmeel** |  
1 maatschep **Whey Perfection vanille\*** | 2 **eieren** | 250  
ml **magere melk** | 1 scheutje  
**olijfolie** | 3 eetlepels **hütten-  
käse** | 3 **wilde perziken**

Mix het meel met de Whey  
Perfection en voeg de eieren  
en melk toe. Verhit een klein  
beetje olijfolie in een koeken-  
pan. Bak hierin de pannenkoeken op laag vuur.  
Laat deze even afkoelen en  
besmeer met de hüttenkäse.  
Snijd de perziken in partjes  
en verdeel over de pannenkoeken.

---

### VARIATIE

OOK LEKKER MET EEN  
SCHEUTJE BALSAMICO  
STROOP

---

## TOSTI BANAAN- AMANDELPASTA

LUNCH

4 sneden **volkoren brood**  
| 1 **banaan** | 3 el **amandelpasta\***

Besmeer de helft van  
de sneetjes brood met de  
amandelpasta. Leg er de  
plakjes banaan op. Dek af  
met de resterende sneetjes  
brood en druk licht aan.  
Bak de tosti's in het tosti-  
ijzer goudbruin.

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit





---

### VARIATIE

STROOI WAT GERASPTE  
KAAS OVER DE GEVULDE  
PAPRIKA'S EN ZET ZE NOG  
EVEN IN DE OVEN ZODAT  
DE KAAS SMELT.

---

## GEVULDE PAPRIKA'S

### DINER

1 rode **paprika** | 150 g **rijst\*** |  
1 teen **knoflook** | 1 el **olijfolie**  
| 150 g **mager rundergehakt**  
| 30 g **tuinerwten** | 50 g **mais**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer intussen de paprika en verwijder de zaadlijsten, maar laat de steeltjes zitten. Leg de paprika met de snijkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ca. 10 min. in de oven.

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Pel de knoflook en snijd deze fijn. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de knoflook even aan. Voeg het gehakt toe en bak rul. Voeg de tuinerwten en de mais toe aan het gehakt en bak nog even mee.

Vul de paprika's met het gehakt en de rijst en zet nog zo'n 10 minuten in de oven.

# DAG 3

## ONTBIJT

Havermout

## TUSSENDOOR

Clean Protein Bar\*  
1 stuk fruit

## LUNCH

Omelet met broccoli

## TUSSENDOOR

2 High Protein Crackers\*  
met 2 plakken rookvlees  
en 1 el hüttenkäse

## DINER

Witlof ovenschotel

## TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere  
kwark met 2 el Shake &  
Smoothie Mix\* en Natural  
Flavouring\*.

## HAVERMOUT ONTBIJT

400 ml **magere melk** | 50  
gram **havermout** | 1 maat-  
schesep **Whey Perfection\***  
| 1 **appel**

Snijd de appel in stukjes.  
Doe de melk en de havermout  
in een kommetje, roer goed  
door en voeg de appel toe.  
Zet in de magnetron voor  
zo'n 3 minuten.  
Voeg de Whey Perfection  
toe en roer goed door.

---

## VARIATIE

OOK LEKKER OM TE VARIËREN  
MET NATURAL FLAVOURING\*.

---

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit





## OMELET MET BROCCOLI

LUNCH

Scheutje **olijfolie** | 4 **eiwitten** [of **Vloeibaar Ei-Eiwit** Body & Fit]\* | 50 g **broccolirosjes** [diepvries] | 100 g **gerookte kip** | 3 **boterhammen**

Verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan en voeg de broccoli toe. Als de broccoli ontdooit is kun je de eiwitten en de gerookte kip toevoegen. Bak tot het ei gaar en goudbruin van kleur is. Serveer de omelet met de boterhammen.

## WITLOF OVENSCHOTEL

DINER

250 g **aardappel** | 150 g **witlof** | 150 g **kabeljauwfilet** [koelvers] | 1 teen **knoflook** | 1 el **olijfolie** | 1 tl **gedroogde tijm** | 30 g **geraspte Parmezaanse kaas**.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappelen en snijd ze in vieren. Kook de aardappelen gaar in 10 minuten. Snijd een smal plakje van de onderkant van de stronken witlof. Halveer het witlof in de lengte. Kook het witlof 5 min. in ruim kokend water en laat daarna uitlekken in een vergiet. Bestrooi de vis met peper en zout en snijd deze door de midden. Snijd de knoflook in plakjes. Meng de aardappelen, witlof en de vis in de ovenschaal om met de olie, knoflook, tijm en peper. Voeg zout naar smaak toe. Bestrooi met de kaas en zet de schaal voor 30 min. in de oven.

# DAG 4

## ONTBIJT

Whey Perfection\* shake  
met Ultra Fine Oats

## TUSSENDOOR

Handje ongezouten noten\*  
1 Smart Bar\*

## LUNCH

Boterham met vleeswaren

## TUSSENDOOR

1 High Protein Cracker\*  
met 2 plakken kipfilet en  
1 el hüttenkäse  
1 stuk fruit

## DINER

Pasta met gegrilde  
groenten en kipfilet

## TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

Micellar Casein\* shake  
met 350 ml water of melk  
en 2 el Ultra fine Oats\*

# MENU

## WHEY PERFECTION SHAKE MET BRINTA

### ONTBIJT

1 maatschep **Whey Perfection\*** | 3 el **Ultra Fine Oats** |  
350 ml **magere melk** |  
1 **appel**.

Was de appel en snijd deze  
in stukjes.

Verwarm de melk in een  
pannetje en voeg de appel en  
Ultra Fine Oats toe.

Roer goed door en verwarm  
tot het de gewenste temperatuur heeft en haal dan van  
het vuur.

Voeg de Whey Perfection toe  
en roer nogmaals goed door.

### VARIATIE

OOK LEKKER MET EEN  
HANDJE ROZIJNEN ERDOOR.

## BOTERHAM MET VLEESWAREN

### LUNCH

4 sneden **speltbrood** | 20  
gram **margarine** | 2 plakken  
**rookvlees** (paard of rund) |  
2 plakken **kalkoenfilet**

Besmeer de boterhammen  
in de margarine.

Beleg 2 boterhammen met  
rookvlees en 2 boterhammen  
met kalkoenfilet.



Lange dag en veel  
onderweg? Neem een  
kant-en-klare maaltijd-  
vervanger mee,  
zoals onze Low Calorie  
Meal. Heerlijk en  
ready to drink!

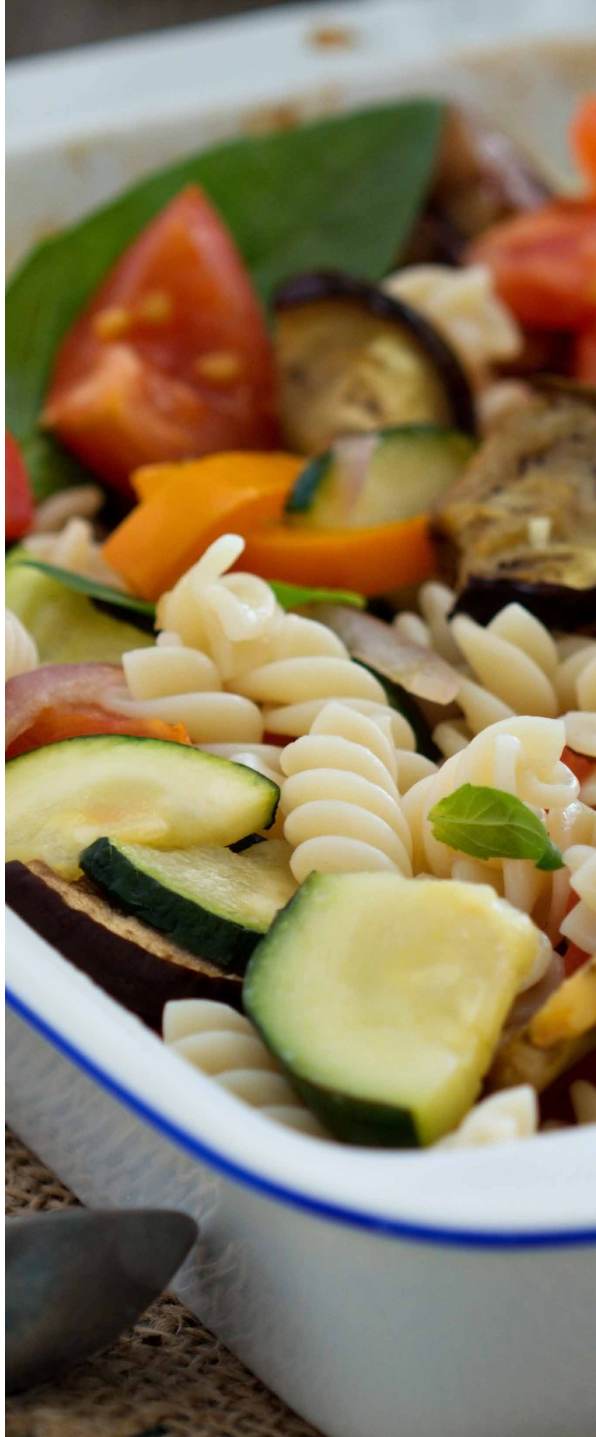
\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## PASTA MET GEGRILDE GROENTEN EN KIPFILET

DINER

150 g **volkorenpasta\*** |  
½ **aubergine** | 1 **paprika** |  
150 g **kipfilet in blokjes** |  
1 blikje **tomatenpuree** |  
½ l **kippenbouillon**

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Was de groente en snijd ze door de lengte in plakken van ongeveer 1 cm. Verhit in een koekenpan de olijfolie en bak daarin de kipfilet. Voeg na enkele minuten de tomatenpuree toe met de bouillon en roer tot een gladde saus. Bestrijk de groente met olijfolie en grill ze voor enkele minuten. Voeg toe aan de saus. Serveer de pasta met de saus.



DAG  
**5**

### ONTBIJT

Speltbrood met  
gebakken ei

### TUSSENDOOR

2 High Protein Crackers\*  
met 2 plakken kipfilet en  
1/2 avocado

### LUNCH

Italiaanse boterham

### TUSSENDOOR

Clean Protein Bar  
1 stuk fruit

### DINER

Mihoen met beef

### TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark  
met Natural Flavouring\*  
en een handje High Protein  
Muesli\*

# MENU

## SPELTBROOD MET GEBAKKEN EI

ONTBIJT

6 **eiwitten** [of **Vloeibaar  
Ei-Eiwit** Body & Fit]\* | 2 el  
**magere melk** | **Peper** en **zout**  
| Scheutje **olijfolie** | 3 plakken  
**speltbrood**

Klop de eiwitten los met de  
melk en breng op smaak met  
peper en zout.

Verhit de olijfolie in de koe-  
kenpan en voeg een gedeelte  
van het eimengsel toe, zodat  
je voor elke boterham een  
gebakken ei hebt.

Bak tot beide kanten goud-  
bruin zijn.

Serveer de boterhammen  
met het gebakken ei.

## ITALIAANSE BOTERHAM

LUNCH

4 sneden **speltbrood** |  
2 plakken **30+ kaas** | 2 el  
**groene pesto** | 1 **tomaat**

Besmeer 2 plakken spelt-  
brood met een el pesto en  
beleg met de kaas en tomaat.  
Leg de andere boterham  
er op.

### VARIATIE

OOK LEKKER ALS TOSTI

Vergeet tussendoor  
niet voldoende water te  
drinken. Zo blijf je goed  
gehydrateerd wat extra  
belangrijk is wanneer je  
intensief traint.

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## MIHOEN MET BEEF

DINER

150 g **biefstuk**, in stukjes |  
1 teentje **knoflook** | 70 ml  
**sojasaus** | 150 g **mihoen** |  
1 el **olijfolie** | 150 gr **wokmix**  
| ½ tl **sambal oelek**

Meng voor de marinade de knoflook en sojasaus. Schep het vlees door de marinade en laat het 15 min. intrekken.

Kook de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok.

Neem het vlees uit de marinade en laat even uitlekken.

Bewaar de marinade.

Bak het vlees en schep regelmatig om. Voeg de roerbakgroenten, marinade en sambal toe en bak tot de groenten beetgaar zijn.

Serveer de mihoen met de groente, vlees en eventueel wat extra sambal.



# DAG 6

## ONTBIJT

Volkorenbrood met rookvlees en gekookt ei

## TUSSENDOOR

1 stuk fruit  
Clean Protein Bar\*

## LUNCH

Wraps met pesto  
& gerookte kipfilet

## TUSSENDOOR

1 stuk fruit  
2 Superfood Wafels\*  
met kipfilet

## DINER

Spaghetti met tomatensaus en spinazie

## TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

Micellar Casein\* shake  
met 350 ml water of melk  
en 2 el Ultra Fine Oats\*

## VOLKORENBROOD MET ROOKVLEES EN GEKOOKT EI

### ONTBIJT

4 plakken **volkorenbrood** |  
4 plakken **rookvlees** (rund of  
paard) | 2 gekookte **eieren**

Beleg de boterhammen met een plakje rookvlees. Snijd de eieren in plakjes en leg een half ei op de boterhammen met rookvlees. op.

Ook lekker met kipfilet of rosbief!



\* Verkrijgbaar bij Body & Fit



## WRAPS MET PESTO & GEROOKTE KIPFILET

LUNCH

2 **volkoren wraps** | 3 el **hüttenkäse** | **Zout** en **peper**, naar smaak | 30 g **rucola sla** | 100 g **gerookte kipfilet** | 30 g **pijnboompitten** |  $\frac{1}{2}$  **mango**

Besmeer de wrap met 1 el hüttenkäse en bestrooi naar smaak met zout en peper. Snijd de mango in stukjes. Leg wat rucola, mango en kipfilet op de wrap. Rooster intussen de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en voeg toe aan de wrap. Rol de wrap op.

## SPAGHETTI MET TOMATENSAUS EN SPINAZIE

DINER

250 ml **water** |  $\frac{1}{2}$  **kippenbouillonblokje** | 150 g **spaghetti\*** | 150 g **spinazie** | 2 el **tomatenpuree** | 150 g **mager rundergehakt** | 8 **cherrytomaten**

Breng 250 ml water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe. Roer goed door en haal het daarna van het vuur, laat even staan. Kook de spaghetti zoals op de verpakking aangegeven. Bak intussen het gehakt rul. Verwarm in een andere koekenpan ook een scheutje olijfolie en bak daarin de spinazie op hoog vuur tot het begint te slinken en voeg de tomatenpuree en de bouillon toe. Halveer ondertussen de tomaten en voeg ze de laatste 5 min. toe. Breng op smaak met peper. Serveer de pasta met de spinazie en tomatensaus.

DAG  
**7**

### ONTBIJT

Havermoutpap met  
cashewnoten

### TUSSENDOOR

2 Low Carb Eiwit Crackers\*  
met 2 plakjes rookvlees.

### LUNCH

Quinoa salade

### TUSSENDOOR

Clean Protein Bar\*  
Handje ongezouten noten\*

### DINER

Nasi

### TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark  
met een stuk vers fruit

# MENU

## HAVERMOUTPAP MET CASHEWNOTEN

ONTBIJT

1 maatschep **Whey Perfection\*** | 250 ml **magere melk** |  
50 g **havermout\*** |  
30 g **cashewnoten\***

Breng in een pan de melk met de havermout aan de kook en laat circa 5 minuten op laag vuur koken. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin. Serveer de havermout met de cashewnoten.

**Probeer ook eens een groente door je havermout te doen zoals wortel of courgette. Echt volume voer en je krijgt ook nog eens ongemerkt een portie groente binnen.**

## QUINOA SALADE

LUNCH

150 g **quinoa\*** |  $\frac{1}{2}$  **mango** (eetrijp) | 1 el **honing\*** | 2 el **citroensap** | 2 el **olijfolie\*** | 10 g **koriander** | 150 g **gerookte kip**

Kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Snijd de mango in reepjes en doe in een schaal. Meng de honing, het citroensap en 1 el olie met elkaar tot een dressing. Voeg peper en zout naar smaak toe. Meng de quinoa met de mango en de dressing en laat iets afkoelen. Snijd de koriander grof en schep samen met de gerookte kip door de lauwwarme salade.

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## NASI

DINER

150 g **zilvervliesrijst\*** | 2 el **olijfolie** | 1 teentje **knoflook** | 1 tl **sambal** | 150 g **roerbakmix** | 2 el **ketjap manis** | 2 **eieren** | 150 g **kipfilet in blokjes**

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Pel de knoflook en snijd deze in kleine stukjes.

Verhit 2 el olie in een hapjespan en voeg de kipfilet, knoflook en sambal toe.

Voeg de roerbakmix toe en bak even mee.

Roer de gekookte rijst los met een vork en schep met de ketjap door de groenten.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de eieren.

Serveer de nasi met de eieren.

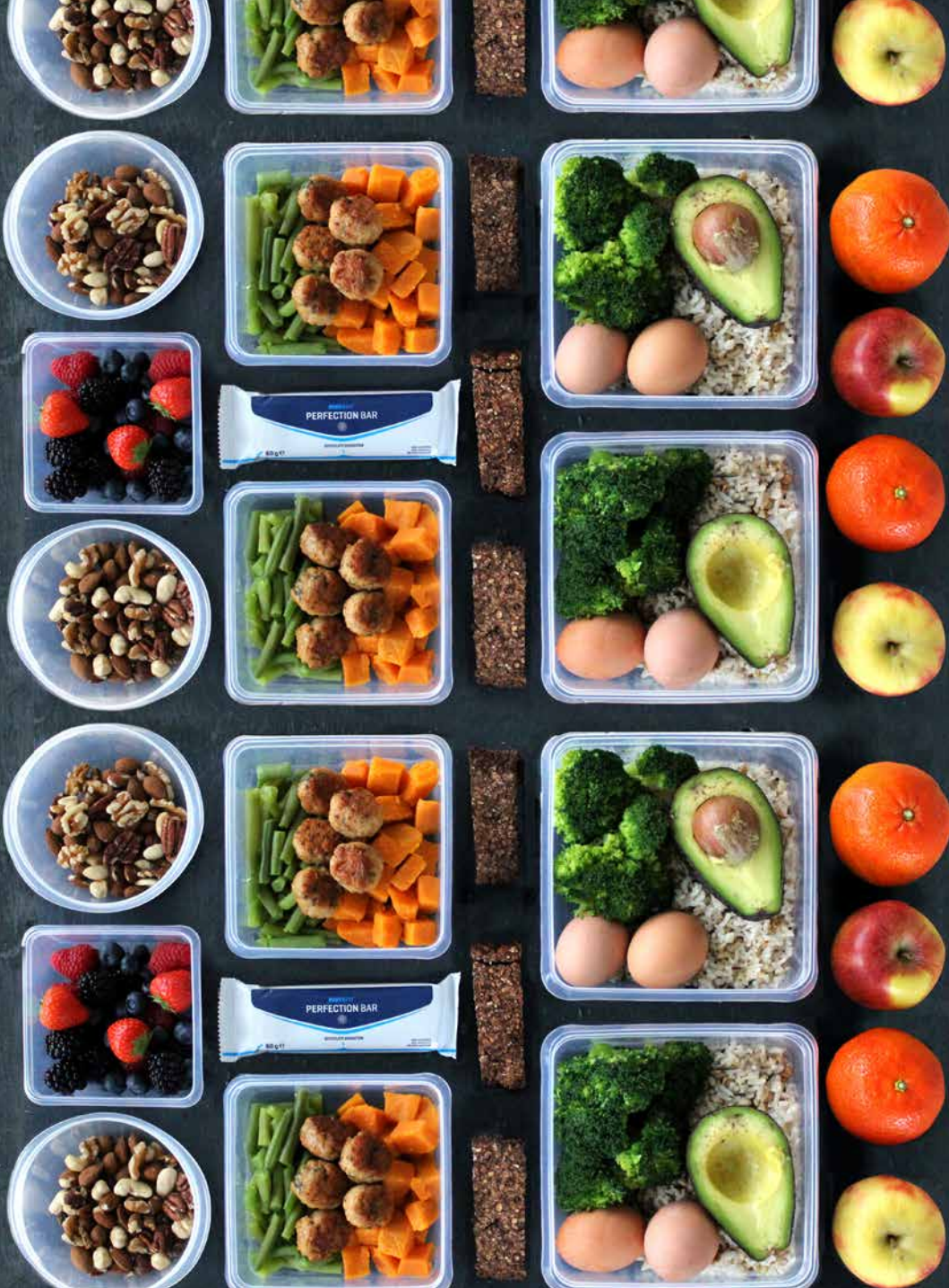


# MEAL PREP

Belangrijk bij de eerste stappen naar een nieuwe levensstijl is te kiezen voor voeding die niet te veel van je eigen 'normale' voeding verschilt. Ook is het verstandig om te kijken hoeveel tijd en ruimte jij hebt voor je voeding en de voorbereiding die het kost. Ben jij de hele week druk, dan vind jij het waarschijnlijk juist prettig om op bijvoorbeeld zondag je mealprep te maken, zodat je de rest van de week klaar bent. Maar houd jij van koken en heb je veel tijd hiervoor, dan zou het goed kunnen dat jij je voeding graag iedere dag vers bereidt.

Er is bewust gekozen voor een 'vrij menu' zodat je leert en ervaart waar jij je goed bij voelt en je zelf variaties gaat bedenken/ontwikkelen die verantwoord zijn. Zo kun je rekening houden met je eigen voorkeuren, gemak, de seizoenen en ook je budget.

Daarnaast hebben we ook gekozen voor een vrij menu zodat je niet doorslaat in je voeding. Als je net begint met sporten is het vooral erg belangrijk dat je voldoende eet. Voldoende eiwitten voor je spieren, voldoende vetten voor onder andere je ogen, je hersenen en je spieren en ook voldoende koolhydraten voor genoeg energie.



WEEK

1

## Voor 5 dagen

### ONTBIJT

Brood met gebakken ei en kipfilet

### TUSSENDOOR

Whey Perfection\* shake met 350 ml water of melk en 2 el Brinta  
1 stuk fruit

### LUNCH

3x pastasalade met paprika  
2x volkoren wraps met kipfilet en hüttenkäse

### TUSSENDOOR

3 rijstwafels met 2 el Pindapasta\*  
met 1 stuk fruit

### DINER

3x Quinoa\* met rode kool en rundergehakt  
2x Biefstuk met krieltjes

### TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark met een handje Shake en Smoothie mix\* en een scheutje Natural flavouring\*

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

### BROOD MET GEBAKKEN EI EN KIPFILET **ONTBIJT**

Scheutje **olijfolie** | 4 **boterhammen** | 3 **eieren** | 4 plakjes **kipfilet** | **Zout** en **peper**

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de eieren gaar. Beleg de boterham met de plakjes kipfilet. Voeg peper en zout naar smaak toe. Serveer de boterhammen met het gebakken ei.

**VARIATIE:** KIES OOK EENS VOOR ROOK-  
VLEES OF KALKOENFILET.

### PASTASALADE MET PAPRIKA

**LUNCH**

150 g **volkoren pasta\*** | ½ **limoen** (schoongeboend) | 1 **gele paprika** | 2 scheutjes **olijfolie** | 40 g **spinazie** | 40 gram **Parmezaanse kaassnippers** | 60 g **Coburger ham**

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Rasp ondertussen de schil van de limoen en pers vervolgens het sap uit. Snijd de paprika in plakken en bestrijk met olijfolie. Verwarm de grillpan, gril de paprika ongeveer 4 min. en draai halverwege om. Meng het limoenrasp, 1 el limoensap en een scheutje olijfolie tot een dressing.

# MEALPREP

Voeg naar smaak peper en zout toe.  
Voeg de dressing toe aan de pasta schep om, voeg vervolgens de spinazie en de kaassnippers toe. Scheur de ham in stukken en verdeel over de salade.

## VARIATIE

OOK LEKKER ALS JE DE HAM 10 MINUTEN IN DE OVEN LEGT OP 180°C.

## VOLKOREN WRAPS MET KIP EN HÜTTENKÄSE LUNCH

2 **volkoren wraps** | 60 g **hüttenkäse** | **Peper** en **zout** | **Kerrievoeder** | 8 plakken **kipfilet** | 30 g **rucola** | ½ **komkommer**

Besmeer de wrap met de hüttenkäse .  
Voeg peper en zout en kerrievoeder toe naar smaak.  
Snijd de komkommer in plakjes.  
Verdeel de kipfilet, rucola en komkommer over de wrap.  
Rol de wraps op en snijd ze schuin door.



# MEAL PREP

## BIEFSTUK MET KRIELTJES

**DINER**

Scheutje **olijfolie** | 250 g **krieltjes** (zakje) | 150 g **biefstuk** | 150 g **doperwtjes** en **worteltjes** (diepvries) | **Zout** en **peper**

Verhit in een koekenpan een scheutje olijfolie. Bestrooi de biefstukken met zout en peper en bak ze in 2 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.

Verhit in een andere koekenpan ook een scheutje olijfolie en voeg de krieltjes toe. Bak de groente en krieltjes tot ze gaar en goudbruin van kleur zijn. Neem het vlees uit de pan en houd warm in aluminiumfolie. Serveer de biefstuk met de krieltjes en groente.

## QUINOA MET RODE KOOL EN RUNDERGEHAKT

**DINER**

200 g **Quinoa\*** | 150 g **gesneden rodekool** (zak) | 150 g **mager rundergehakt** | **Bieslook**, naar smaak | 1 **appel**

Bereid de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Verwarm een pan met water en kook de rode kool in enkele minuten gaar. Verwarm een koekenpan en bak de gehakt rul. Snijd intussen de appel in stukjes en voeg deze toe aan het gehakt.

Voeg het gehakt toe aan de quinoa en roer goed door. Snijd de bieslook fijn en strooi over de quinoa en rode kool.





EAT  
GOOD  
FEEL  
GOOD

## Voor 5 dagen

### ONTBIJT

Wentelteeftjes

### TUSSENDOOR

1 stuk fruit

Whey perfection\* met 350 ml water of melk en 2 el Ultra Fine Oats\*

### LUNCH

2x boterhammen met rookvlees

3x rijst met broccoli

### TUSSENDOOR

3x 2 Low Carb Eiwit Crackers\* met 2 el pindapasta\* en banaan

2x Clean Protein Bar\* met 1 stuk fruit

### DINER

3x Pasta met sperziebonen

2x Frittata

### TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark met een scheutje Natural Flavouring\* en een handje Shake en Smoothie Mix\*

### WENTELTEEFJES

#### ONTBIJT

4 eieren | 1 snufje kaneel | 80 ml magere melk | 4 sneden volkorenbrood | Scheutje olijfolie | Scheutje honing\*

Klop de eieren in een ruime kom los met een garde. Voeg de kaneel en de melk toe. Doop de sneetjes brood in het eimengsel, draai ze om en doop de andere kant in het eimengsel.

Leg ze op elkaar en laat ze ca. 1 min. liggen. Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de wentelteeftjes aan elke kant goudbruin en gaar. Besmeer ze met honing.

#### VARIATIE

SERVEER DE WENTELTEEFJES MET VERSE BLAUWE BESSEN, MAGERE KWARK EN MUNT.

### BOTERHAMMEN MET ROOKVLEES

#### LUNCH

4 volkoren boterhammen | 20 g margarine | 6 plakken runderrookvlees

Besmeer de boterhammen met de margarine en beleg met de rookvlees.

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

# MEALPREP

## RIJST MET BROCCOLI LUNCH

100 g **zilvervliesrijst\*** | 100 g **broccoli-roosjes** (diepvries) | 1 blikje **tonijn op waterbasis\***

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Kook de broccoli in 7 à 8 minuten beetgaar.

Laat de tonijn uitlekken en roer deze door de rijst en de broccoli.

## PASTA MET SPERZIEBONEN

DINER

150 gram **sperziebonen** | 150 gram **volkoren macaroni\*** | Scheutje **olijfolie** | 150 gram **zalm** | 2 eetlepels **rode pesto** | 1 eetlepel **kappertjes** | 1 teentje **knoflook** | 6 **olijven** (blik/glas)

Maak de sperziebonen schoon en breek of snijd ze eenmaal doormidden.

Kook de macaroni zoals aangegeven op de verpakking. Verwarm een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de zalm aan beide kanten goudbruin. Kook de sperziebonen in weinig water in 6-8 minuten beetgaar.

Maak de knoflook schoon en snijd het teentje klein. Verhit een koekenpan met olijfolie en fruit de knoflook. Meng de pesto en de kappertjes, olijven en de sperziebonen door de uitgelekte macaroni en warm het geheel goed



# MEALPREP



door. Serveer de pasta met de zalm.

## FRITTATA DINER

250 g **zoete aardappelen** | 1 el **olijfolie** |  
100 g **hutspotgroenten** | 1 **ei** | 5 **eiwitten**  
[of 150 g **Vloeibaar Ei-Eiwit Body & Fit**]\* |  
50 g **Parmezaanse kaassnippers** | **Peper**  
en **zout**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappelen en snijd in blokjes. Verhit de olie in een ruime hapjespan en bak de aardappel 7 à 8 minuten op middelhoog vuur.

Voeg de hutspotgroente toe en bak deze even mee.

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Doe de eiwitten in een kom en spatel de verkruimelde kaas erdoor.

Schep door het zoete aardappelmengsel.

Zet de pan in het midden van de oven en bak in 20 à 25 min. goudbruin en gaar.

## VARIATIE

VOEG OOK EENS BLOKJES KALKOEN TOE.

# WEEK 3

## Voor 5 dagen

### ONTBIT

350 gram magere kwark met Natural Flavouring\* en 2 handjes High Protein Muesli\*

### TUSSENDOOR

3x 1 banaan met 1 el pindapasta en Clean Protein Bar\*  
2x 3 rijstwafels met 3 plakjes kipfilet en 1 stuk fruit

### LUNCH

3x omelet met kalkoenfilet  
2x boterham met rookvlees en kaas

### TUSSENDOOR

1 handje ongezouten noten\* en 1 stuk fruit

### DINER

2x Kabeljauw in tomatensaus  
3x Pasta met zalm en tomaatjes

### TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

300 gram magere kwark met een klein handje ongezouten noten, een handje High Protein Muesli\* en Natural Flavouring\* naar smaak.

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## OMELET MET KALKOENFILET

### LUNCH

4 plakken **kalkoenfilet** | 3 **eiwitten** (of 90 g **Vloeibaar Ei-Eiwit** Body & Fit)\* | 2 **eieren** | Scheutje **olijfolie** | 1 **ui**, gesnipperd | 4 **volkoren boterhammen** | **Peper** en **zout** | **Bieslook**, naar smaak

Klop de eieren en de eiwitten los. Verhit in een koekenpan een scheutje olie. Doe de helft van de ui in de pan en bak al roerend tot de ui glazig wordt. Voeg het ei toe. Doe de deksel op de pan en laat het omelet 6 min. op laag vuur garen. Leg de plakken kalkoenfilet op de boterham. Voeg peper, zout en bieslook naar smaak toe. Serveer de boterhammen met de omelet.

## BOTERHAMMEN MET ROOK- VLEES EN KAAS

### LUNCH

4 **volkoren boterhammen** | 20 g **margarine** | 2 plakken **jong beleggen 30+ kaas** | 4 plakken **runderrookvlees**

Besmeer de boterhammen met de margarine. Leg op 2 boterhammen de plakken kaas. Beleg de overige boterhammen met het runderrookvlees.

## PASTA MET ZALM EN TOMAATJES

DINER

100 **High Protein Pasta\*** | 4 teentjes **knoflook** | Scheutje **olijfolie** | 150 g **zalmfilet** | 3 el **zwarte olijven zonder pit** | 250 g **cherry-tomaten** | ½ bosje **bladpeterselie** | 2 el **kappertjes**

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking.

Pel en pers de knoflook. Verhit een scheut olie in een pan en fruit de knoflook tot hij smelt in de olie. Snijd de zalm in blokjes en voeg de zalm toe aan de knoflook. Roer goed door elkaar en voeg zout en peper naar smaak toe. Halveer intussen de olijven en de tomaten en hak de peterselie fijn. Voeg de olijven, kappertjes, tomaten en de helft van de peterselie toe aan de zalm.

Serveer de tagliatelle met de zalm.



# MEALPREP

## KABELJAUW IN TOMATENSAUS

DINER

100 g **zilvervliesrijst\*** | 1 el **olijfolie** |  
1 **rode ui** | 1 teentje **knoflook** | ½ **Chinese kool** | 1 blikje **tomatenpuree** | 150 g **kabeljauwfilet** | **Peper** en **zout**

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de kool fijn.

Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en de knoflook tot de ui glazig is.

Voeg de kool toe en laat deze slinken.

Voeg de tomatenpuree toe en voeg water toe tot het een gladde saus wordt.

Leg de kabeljauwfilet in de saus.

Stoof de vis met deksel op de pan in ca. 10 min. gaar.

Voeg zout en peper naar smaak toe en serveer met de rijst.

Lekker met  
verse kruiden  
zoals peterselie!



# WEEK 4

## Voor 5 dagen

### ONTBIJT

Havermout

### TUSSENDOOR

- 2 Low Carb Eiwit Crackers\* met 2 plakken kalkoenfilet
- 1 Whey Perfection\* shake met 350 ml water of melk en 2 el Ultra Fine Oats\*

### LUNCH

- 3x Maisbrood met pindapasta
- 2x Pasta met broccoli

### TUSSENDOOR

- 2x 3 Low Carb Eiwit Crackers\* met 3 plakken kipfilet
- 3x Clean Protein Bar\* en een stuk fruit

### DINER

- 3x Stampot spruitjes met zalm
- 2x Couscous met gehakt

### TUSSENDOOR/ VOOR HET SLAPEN GAAN

- Micellar Casein\* shake met 350 ml water of melk en 2 el Ultra Fine Oats\*

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

### HAVERMOUT ONTBIJT

- 300 ml **magere melk** | 50 g **havermout\*** | 1 **banaan** | 1 maatschep **Whey Perfection\***

Breng de melk aan de kook. Roer de havermout erdoor en laat even op laag vuur koken. Haal de pan van het vuur en laat even afkoelen.

Snijd ondertussen de banaan in plakjes en roer hiervan de helft met de Whey Perfection door de havermout.

Serveer de havermout met de banaan.

### MAISBROOD MET PINDAPASTA

#### LUNCH

- 4 sneden **maisbrood** | 3 plakken **kipfilet** | 2 el **Pindapasta\***

Beleg 1 boterham met de kipfilet en 1 boterham met Pindapasta.

Leg de resterende boterham er boven op.

### PASTA MET BROCCOLI LUNCH

- 150 gram **volkoren macaroni\*** | 1 blikje **tonijn op water\*** | 2 eetlepels **rode pesto** | 1 eetlepel **kappertjes** | 100 g **broccolirosjes** [diepvries]

Kook de macaroni zoals aangegeven op de verpakking.



# MEAL PREP



Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.

Kook de broccoli in weinig water in 6-8 minuten net gaar.

Meng de tonijn, de pesto en de kappertjes, olijven en de sperziebonen door de macaroni en warm het geheel goed door.

## STAMPPOT SPRUITJES MET ZALM

DINER

250 g **aardappelen** | 200 g **spruiten** | 1 el **crème fraîche** | 1 **zoetzure appel**, fijn gesneden | Scheutje **olijfolie** | 150 g **zalm** | **Peper** en **zout**

Schil de aardappelen en kook deze in zo'n 15 min gaar.

Verwijder de buitenste schillen van de spruitjes en zet een kruisje in de onderkant.

Kook de spruiten in zo'n 8 minuten gaar.

Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak de zalm aan beide kanten goudbruin.

Voeg de spruiten bij de aardappelen en voeg de crème fraîche toe en stamp tot een smeelige stamppot.

Schep de appel erdoor en breng de stamppot op smaak met zout en peper.

Serveer de stamppot met de zalm.

# MEAL PREP



## COUSCOUS MET GEHAKT DINER

50 g **couscous\*** | 1 el **olijfolie** | 150 g **groente** | 2 el **groene pesto** | **Zout** en **peper** naar smaak | 60 g **feta**, verbrokkeld

Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking.

Verhit de olijfolie in een wok en bak de groente gaar. Voeg de pesto en couscous toe en roer goed door. Breng op smaak met zout en peper en voeg als laatste de feta toe.

## INSPIRATIE

Ben je op zoek naar nog meer inspiratie voor gezonde voeding?

Houd dan onze website en blog in de gaten of volg ons op social media.


[www.bodyfitshop.nl](http://www.bodyfitshop.nl)  
[www.bodyfitshop.nl/blog/](http://www.bodyfitshop.nl/blog/)



WHEN YOU  
FEEL LIKE  
QUITTING  
THINK  
ABOUT  
WHY YOU  
STARTED







Dit Spierenplan-Cutten van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever is niet verantwoordelijk voor onjuiste of ontbrekende gegevens.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
BODYENFITSHOP.NL