

10 SUPER EFFECTIEVE BODYWEIGHT WORKOUTS

Het geheim achter altijd fit zijn en nooit meer een training te hoeven missen. Waar je ook bent!



BOOTCAMP MEPPEL
BOOTCAMP EN PERSONAL TRAINING

Trainen kan altijd en overal!

Als militair train je altijd en overal! Jouw lichaam is het ultieme fitnessapparaat en altijd beschikbaar.

Ik ben Marius Dijksterhuis eigenaar van Bootcamp Meppel.

Persoonlijk noem ik dit de bootcamp methode..

Vanuit deze overtuiging train ik al jaren.

Naast een goed uitgebalanceerd trainingsschema kun je de bootcamp methode met zijn workouts altijd en overal gebruiken.

Tijdens een oefening in Schotland deden we tussen het programma door kleine Bootcampjes volgens de methode die je op de volgende pagina's vindt. Ergens in Afghanistan in een overwatch positie tijdens een patrouille, maakte ik tijd om wat oefeningen te doen en gebruikte ik onder andere munitie kistjes als gewichten. Ook tijdens een militaire opleiding in Amerika trainde ik op de schietbaan tussen het schieten door en in ons tijdelijke verblijf. In Mali (Afrika) bouwden we een eigen buiten gym van alles wat we maar konden ritselen en regelen op het kamp, want er moet en zal getraind worden!

Zelfs tijdens vakanties, die vaak al wel actief zijn, zoek ik de plaatselijke sportschool op of gebruik ik het park, de bergen of het bos om te trainen. Naast deze jaren lange ervaring heb ik verschillende sportopleidingen gevolgd waaronder;

Bootcamp trainer

Personal trainer

Sport en voeding

Strenght&Conditioning coach

en nog een aantal aanvullende opleidingen. Deze opgedane kennis deel ik graag met je!

“Geen tijd om te trainen” is het meest gebruikte excuus. Met deze methode heb je altijd ergens tijd en het meest ultieme fitnessapparaat altijd beschikbaar!

Wees creatief en verander je omgeving in een gym, en alles om je heen in training tools.

Wees creatief en gebruik bijvoorbeeld een trap voor een pittige benen training, een paar stenen voor je schouders, een rugzak als extra gewicht een bankje in het park voor je boxjumps, push ups of step ups. De mogelijkheden zijn oneindig zolang je maar wilt!

Voor een aantal work-outs heb je wat alternatief materiaal nodig. Gebruik bijvoorbeeld een stopwatch of een telefoon. Zelf gebruik ik de app SmartWOD timer. Deze app is gratis en handig bij al mijn work-outs. Uiteraard kun je spotify gebruiken voor je favoriete work-out herrie, beide apps werken prima tegelijkertijd.

Op YouTube vind je vrijwel alle oefeningen. Typ daarvoor in de zoekbalk de naam van de oefening gevolgd door 'exercise'.

- ✓ *Altijd en overal trainen*
- ✓ *Korte snelle effectieve workouts*
- ✓ *Als voorbereiding op je aanmelding bij jouw lokale gym*
- ✓ *Als aanvulling op je trainingen*
- ✓ *In voorbereiding op je militaire opleiding*
- ✓ *Thuis trainen tijdens je werk vakantie of op zakenreis*

Genoeg gepraat, tijd voor actie!

De warming up

Elke training begint altijd met een warming up!

Het nut en belang van een warming up:

- **Verhoging van de hartslag**
- **Stimulering van de doorbloeding**
- **Verhoging van lichaamstemperatuur**
- **Toename soepelheid van de spieren gewrichten pezen en banden**
- **Verhoogde functie van het zenuwstelsel**
- **Verhoogde zuurstofopnamevermogen (VO2max) bij de start van een inspanning, waardoor het lichaam meer zuurstof gebruikt voor een efficiëntere training**
- **Psychologisch effect: concentratie en mentale voorbereiding.**
- **Gereed voor actie!**

Hier een voorbeeld van een korte warming up specifiek voor de trainingen in dit E-book.

Handen in bidgreep en polsen rollen	20seconden
Armen naar voren draaien	30 keer
Knie heffen	30 keer
Armen naar achteren draaien	30 keer
Squats	10 keer
Jumping jacks	20 keer
Push up	5 keer
Joggen op de plaats	30seconden

Herhaal de bovenstaande rij drie keer. Begin rustig en voer het tempo elke ronde een beetje op. Je bent gereed om in actie te komen!

Work-out 1 For Time (20min)

Warming up gedaan? Ja! Begin de work-out! Nee! Doe de warming up 😊

Dit is gelijk een leuke! For time betekent dat je voor de snelste tijd gaat. De time cap zetten we op 20 min maar dit is slechts een richtlijn. Nu ga je zelf een tijd zetten die je in de toekomst kan verbeteren. Je kan tegen een buddy strijden voor de snelste tijd of alleen. Noteer je tijd en probeer deze de volgende keer te verbeteren. Mocht je niet binnen de 20 min klaar zijn noteer dan waar en in welke ronde je bent geëindigd. Maak de work-out wel af en noteer je tijd voor de volgende keer.

- **Jump squats**
- **Push ups**
- **Reverse crunches**
- **Reverse snow angels**

Alle vier de oefeningen direct achter elkaar is één ronde, totaal doe je vier rondes!

- Beginner 4 rondes van 10 herhalingen
- Intermediate 4 rondes van 20 herhalingen
- Advanced 4 rondes van 30 herhalingen
- Military 4 rondes van 30 herhalingen, gebruik een rugzak of gewichtsvest met een uitdagend gewicht...

Succes!

Work-out 2 AMRAP

Warming up gedaan? Ja! Begin de workout! Nee! Doe de warming up 😊

AMRAP staat voor *As Many Rounds As Possible!* maar deze zul je ook nog tegen komen als *As Many Reps As Possible!* Zet een timer op 20 minuten en maak zoveel mogelijk rondes. Je kan tegen een buddy strijden voor de snelste tijd of alleen. Je noteert je tijd en probeert deze de volgende keer te verbeteren.

- **Lunges** **10x links is 1 rechts is 2 enz**
- **Low plank to high plank** **10x**
- **Crunches** **10x**
- **Supermans** **10x**

Ale vier de oefeningen direct achter elkaar is één ronde, maak zoveel mogelijk rondes in 20 minuten!

Succes!

Work-out 3 Tabata

Warming up gedaan? Ja! Begin de workout! Nee! Doe de warming up 😊

Voor deze workout is het niet alleen maar bodyweight. Je hebt nodig twee bakstenen of twee anderhalve liter flessen water of iets vergelijkbaars. Verder heb je nodig een trap, in huis bij het station of in het park of... De SmartWOD timer en je spotify. Stel de Tabata timer in op,

6 rounds
40 sec work
20 sec rest

- **Thrusters (met twee bakstenen)**
- **Mountain climbers**
- **Reach for the sky**
- **Up and down the stairs**
- **Plank**

Alle vijf de oefeningen achter elkaar is één ronde, totaal doe je zes ronden van 40 werken en 20 rusten.

Succes!

Work-out 4 EMOM

Warming up gedaan? Ja! Begin de workout! Nee! Doe de warming up 😊

EMOM staat voor every minute on the minute. Het principe is eenvoudig: Hoe harder je werkt hoe meer rust!

Je doet de oefeningen zoals aangegeven en dat doe je zo snel mogelijk sta vervolgens op en haal een paar keer diep adem en rust, zodra je de piep hoort start de volgende minuut en begin je opnieuw totdat de tien min voorbij zijn.

Stel je timer in op,
Every 1 minute
For 10 minutes

- **Every minute 4 push ups 4 jump squats 4 crunches**

- Beginner 4 herhalingen
- Intermediate 5 herhalingen
- Advanced 6 herhalingen
- Military 7 herhalingen, gebruik een rugzak of gewichtsvest met een uitdagend gewicht...

Tien minuten voorbij? Rust twee minuten en doe de work-out nog een keer.

Succes!

Work-out 5 For Time (30Min)

Warming up gedaan? Ja! Begin de work-out! Nee! Doe de warming up 😊

For time betekent dat je voor de snelste tijd gaat. De time cap zetten we op 30 min maar dit is slechts een richtlijn. Nu ga je zelf een tijd zetten die je in de toekomst kan verbeteren. Je kan tegen een buddy strijden voor de snelste tijd of alleen. Noteer je tijd en probeer deze de volgende keer te verbeteren. Mocht je niet binnen de 30 min klaar zijn noteer dan waar en in welke ronde je bent geëindigd. Maak de work-out wel af en noteer je tijd voor de volgende keer.

In deze work-out ga je ook hardlopen dit kan je buiten doen of binnen op een loopband.

6 rounds for time!

- **18 Walk outs**
 - **18 Squats**
 - **18 Push ups**
 - **400 meter run**
-
- Beginner 4 ronden
 - Intermediate 5 ronden
 - Advanced 6 ronden
 - Military 6 ronden, gebruik een rugzak of gewichtsvest met een uitdagend gewicht...

Succes!

Work-out 6 EMOM

Warming up gedaan? Ja! Begin de work-out! Nee! Doe de warming up 😊

EMOM staat voor every minute on the minute. Het principe is eenvoudig: Hoe harder je werkt hoe meer rust!

Je doet de oefeningen zoals aangegeven en dat doe je zo snel mogelijk. Sta vervolgens op en haal een paar keer diep adem en rust. Zodra je de piep hoort start de volgende minuut en begin je opnieuw totdat de tien minuten voorbij zijn.

Stel je timer in op,
Every 1 minute
For 10 minutes

- **3 Burpees**
- **5 Squats**
- **7 Crunches**

Rust twee minuten en doe de work-out nog een keer.

Succes!

Work-out 7 For Time

Warming up gedaan? Ja! Begin de work-out! Nee! Doe de warming up 😊

For time betekent dat je voor de snelste tijd gaat! Je kan dus tegen een buddy strijden voor de snelste tijd of alleen, je noteert dan je tijd en probeert deze de volgende keer te verbreken. Start een timer (For Time) en voer de workout uit, stop de tijd en noteer je tijd. Je doet 14 ronden waarbij je in ronde 1 14 herhalingen doet per oefening ronde 2 13 herhalingen per oefening en zo door tot je bij 1 bent.

1x trap op neer

14 reverse lunges 14 reach for the sky 14 bicycle crunches

1x trap op neer

13 reverse lunges 13 reach for the sky 13 bicycle crunches

Enz enz

Succes!

Work-out 8 Station Meppel

Warming up gedaan? Ja! Begin de work-out! Nee! Doe de warming up 😊

Speciaal voor de Meppelers! Ren naar het station en doe daar de warming up. Vervolgens gebruik je het station en de directe omgeving voor deze work-out. Dit kan uiteraard in elke stad en hoe meer obstakels hoe creatiever je te werk kan gaan!

Het circuit begint bij de drie witte verhogingen bij het busstation. De eerste witte verhoging is een rondje waar een boom in staat deze is het hoogts de andere twee zijn steeds iets lager. Dit noemen we 1.

Ren vervolgens de trap af door de tunnel naar de andere kant van het station (Ezinge zijde) direct bovenaan de trap aan je rechterhand zie je weer een verhoging in de vorm van een vierkant met een boom in het midden dit noemen we 2.

- **Start bij 1 en doe 5 push ups per verhoging van hoog naar laag, dus 15 totaal.**
- **Ren naar 2 en doe 20 mountainclimbers op de verhoging en vervolgens 10 boxjumps.**
- **Ren terug naar 1 en je hebt één ronde volbracht. Rust 30 seconden en start de volgende ronde!**
- Beginner 4 ronden
- Intermediate 5 ronden
- Advanced 6 ronden
- Military 6 ronden, gebruik een rugzak of gewichtsvest met een uitdagend gewicht...

Succes!

Work-out 9 Up and down the stairs

Warming up gedaan? Ja! Begin de work-out! Nee! Doe de warming up 😊

Omdat ik een groot fan van trappen ben, hier nog een keer een work-out met een trap. Trappen heb je overal. In je huis, in hotels, bij het station en bij grote gebouwen op bijvoorbeeld een industrie terrein. Een trap is een geweldige trainingstool voor uithoudingsvermogen in combinatie met een aantal kracht oefeningen!

Zet een timer op 25 min. Start onderaan de trap. Heb je een huis met twee trappen? Geweldig, gebruik ze allebei!

- **5 walk outs**
- **5 squats**
- **5 knee tuck ins**
- **5 push ups**
- **Up and down de stairs**

Ga door tot de 25min om zijn!

Succes!

Work-out 10 The garden

Warming up gedaan? Ja! Begin de work-out! Nee! Doe de warming up 😊

Deze work-out kun je in je tuin doen. Voor deze workout heb je een stoel nodig en een flinke bloempot van een kg of 10 a 20 of iets vergelijkbaars wat je met twee handen vóór je vast kan houden.

- **80 T-jacks**
- **8 Split squats met bloempot of..**
- **8 Under switch**
- **8 leg raisses**
- **8 Box squats met stoel en bloempot of..**
- **8 Push ups**

Totaal doe je 8 ronden!

Succes!

Bedankt!

Met dit E-book heb ik je hopelijk inzicht gegeven in hoe je kan trainen op een alternatieve manier, altijd en overal! The sky is letterlijk de limit kijk om je heen en pak die kans.

Of je het E-book nu hebt gebruikt als inspiratie voor je thuis trainingen of ter ondersteuning van je wekelijkse training routine in de sportschool; nogmaals bedankt!

Mocht ik je verder kunnen helpen dan doe ik dat graag. Voor een gratis kennismaking en proefles kun je je aanmelden voor bootcamp of personal training via www.bootcampmeppel.nl

Volg ons ook op Facebook en Instagram voor wekelijkse updates en inspiraties van wat wij doen.

Sportieve groet,

Marius Dijksterhuis, Bootcamp Meppel.

www.bootcampmeppel.nl

info@bootcampmeppel.nl

0648922486

