

EIGEN KRACHT

Eigen Kracht dag 2024

Educate Yourself

24 maart 2024

Zeist

Eigen Kracht (2005-2014)

EIGEN KRACHT



Campagnes



Boek



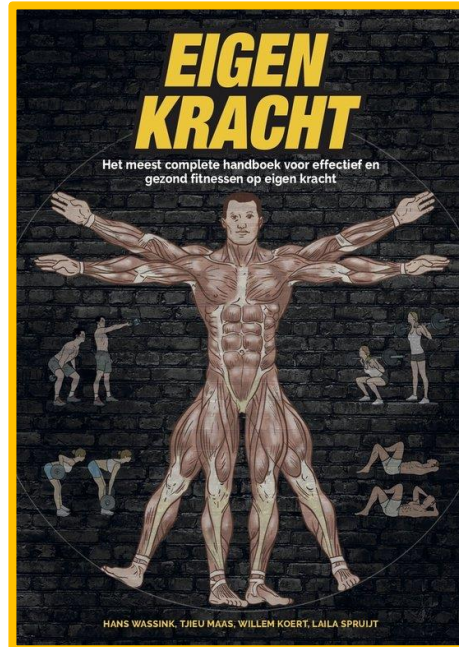
Cleane Kneiters

Eigen Kracht (2014 – heden)

EIGEN KRACHT



Nieuw uiterlijk



Nieuw boek



Supplementenwijzer



Challenge

Eigen Kracht (2014 – heden)

EIGEN KRACHT



Outreaches



Eigen Kracht dagen

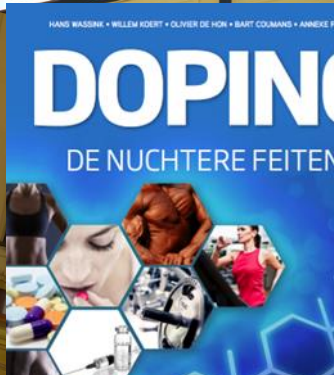
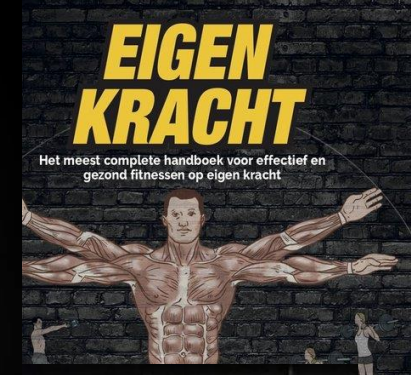


Gastcolleges



LICHAAMSBEELDEN IN FITNESS & BODYBUILDING

Hans Wassink



Nieuwsarchief

- 2024 (11)
 - Maart (2)
 - Februari (4)
 - Januari (5)
- 2023 (53)
- 2022 (79)
- 2021 (74)
- 2020 (90)
- 2019 (55)
- 2018 (46)
- 2017 (60)
- 2016 (49)
- 2015 (53)
- 2014 (52)
- 2013 (50)
- 2012 (56)
- 2011 (55)
- 2010 (52)
- 2009 (53)
- 2008 (53)
- 2007 (57)
- 2006 (63)
- 2005 (66)
- 2004 (65)
- 2003 (60)
- 2002 (42)
- 2001 (3)

Hans Wassink



Programma

EIGEN KRACHT



EIGEN KRACHT DAG 2024
EDUCATE YOURSELF

10:00 - 10:30	INLOOP	
10:30 - 10:45	OPENING	VINCENT EGBERS
10:45 - 11:15	ALTIJD IN SHAPE	MERIJN SCOEBER
11:20 - 11:50	PRE-WORKOUTS	MICHIEL OLIJHOEK
12:00 - 12:30	WORKOUTRONDE 1	JOYCE/MARTIN
12:30 - 13:15	POST-WORKOUT LUNCH	
13:15 - 14:00	VET BELANGRIJK	LIESBETH VAN ROSSUM
14:05 - 14:35	EFFECTIEF COACHEN	GINO BROUWERS
14:45 - 15:15	WORKOUTRONDE 2	JOYCE/MARTIN
15:15 - 15:30	POST-WORKOUT BREAK	
15:30 - 15:50	DE DRUK OP DE FITNESSPROFESSIONAL	HANS WASSINK
15:50 - 16:30	BORREL	

@EIGENKRACHTFITNESS  WWW.EIGENKRACHT.NL

EIGEN KRACHT

ALTIJD IN SHAPE

Merijn Schoeber

24 maart 2024

Eigen Kracht dag

ALTIJD IN SHAPE



Na 10 jaar dopingvrij trainen en een succesvolle internationale carrière in de fitnesswereld, besloot ik om TRT te doen (Testosteron Replacement Therapy).

Waarom en wat heeft het mij gebracht/gekost?



Vergelijk jij jezelf weleens met anderen?

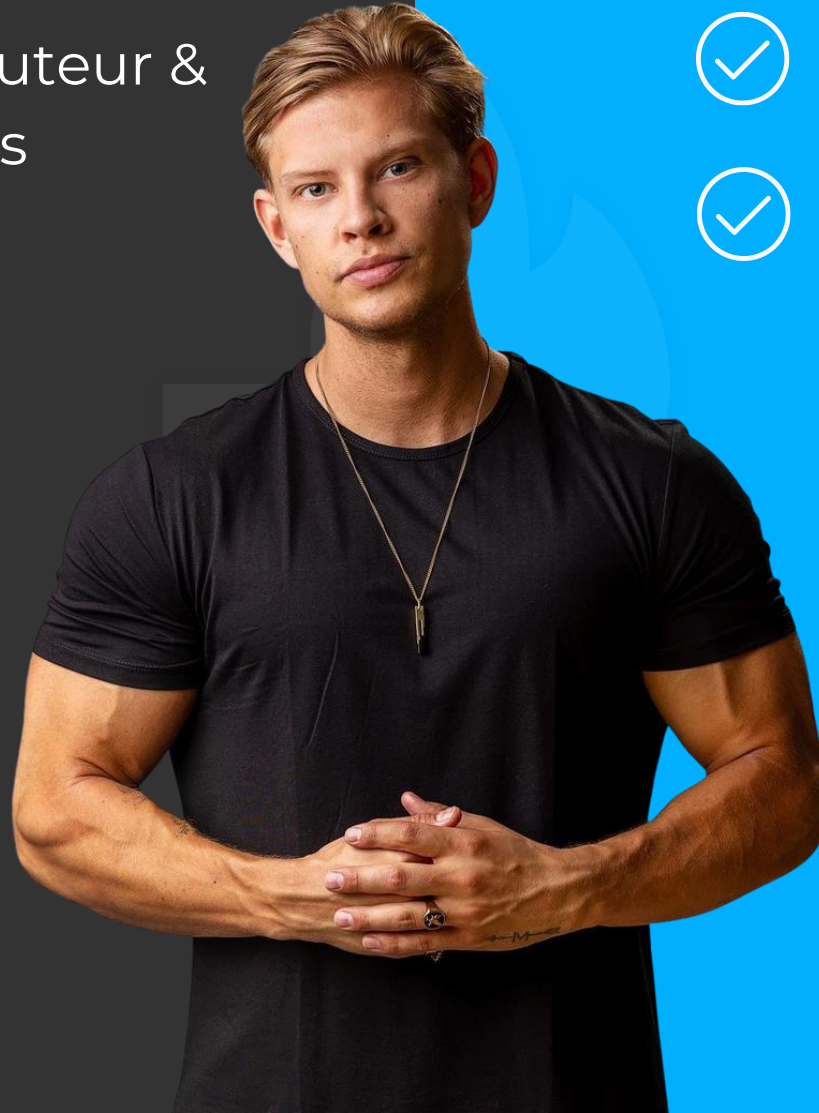


Ben jij nu op dit moment tevreden met jouw shape?



Merijn Schoeber

Fitness Coach, Best-selling Auteur &
Eigenaar van DailyWins



- ✓ Op de cover van de Men's Health gestaan
- ✓ 50 miljoen keer bekeken op YouTube
- ✓ Honderdduizenden volgers op social media
- ✓ Best-selling boek geschreven die in 150 landen is verkocht





Merijn ✓

@MerijnOfficial · 292K abonnees · 762 video's

This channel is a combination of lifestyle, fitness and self improvement. >

dailywins.nl en nog 2 links

 Geabonneerd ▾

[View channel stats](#)



Home

Video's

Shorts

Playlists

Community



Nieuwste

Populair

Oudste



100 Pull Up Challenge - 19 Years Old

30K weergaven · 9 jaar geleden **1.9x**



Dirty Bulking Results - Chris Jones Style

289K weergaven · 9 jaar geleden **18x**

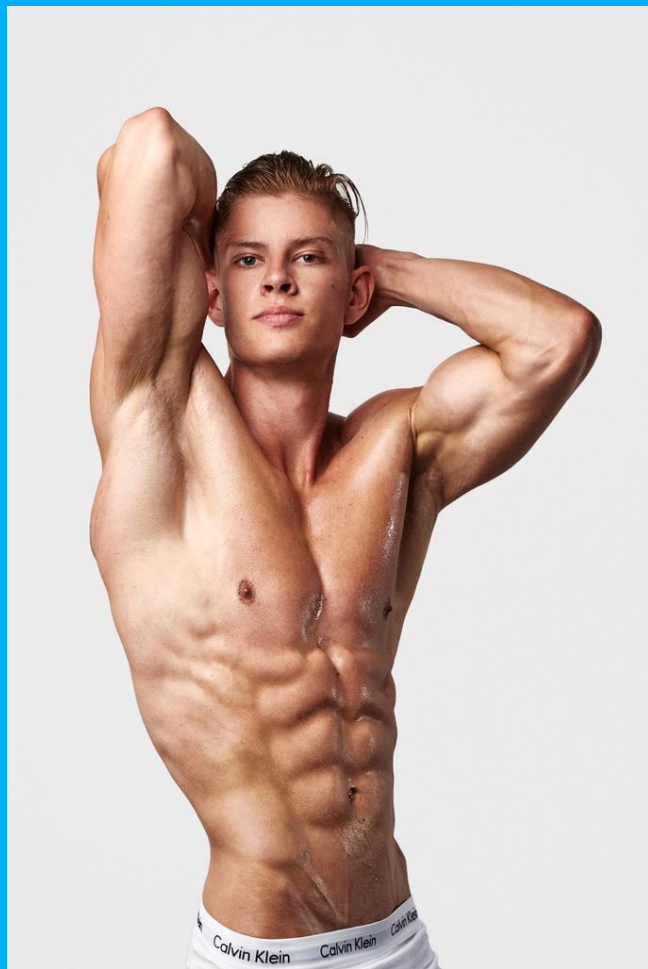


Push/Pull/Legs Routine EXPLAINED For Building Muscle

158K weergaven · 9 jaar geleden **10x**



Ik ging voor het eerst extreem droogtrainen toen ik 19 jaar was.



Dit begon goed aan te slaan op social media, en wat doe je dan?

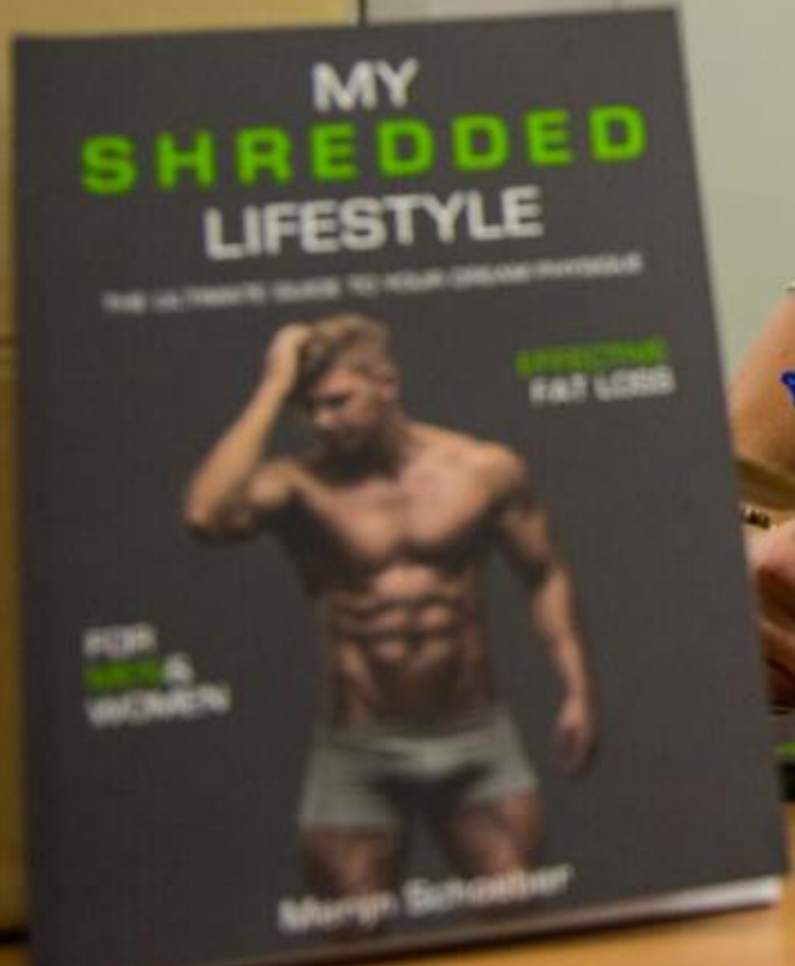


Ik werd gesponsord door Alphalete en MyProtein
en mijn droom werd een werkelijkheid.





Toen begon het balletje te rollen...







Wat doe je als het “balletje rolt”?
Raak het niet kwijt.



Toen besloot ik een Men's Physique wedstrijd te doen na 10 jaar dopingvrij trainen, om te kijken hoe diep ik echt zou kunnen gaan.





SHOWDAY





Na deze mega mijlpalen kwam ik in een diep dal terecht, geen libido, weinig energie, depressieve gedachtes en toen hoorde ik voor het eerst van mensen die dichtbij mij stonden over TRT.



Ik liet mijn testosteronlevels meten en ik was geshockeerd, want deze waren zo laag als bij een man van 60+ en mijn libido en energie kwam nog steeds niet terug.

Ik kwam meerdere keren terug voor een meting over een periode van maanden en er leek niets te veranderen..



10 jaar lang was ik anti-doping geweest en had mij hiervoor ingezet, maar op dat moment leek het een goede keuze voor mij en ik begon het serieus te overwegen.



En toen besloot ik het volgende.



Wat waren de positieve effecten?



Hierdoor ging ik echter nog minder slapen, nog meer werken, weinig rusten en toen belandde ik in een burn-out in hetzelfde jaar.



Ik had geluk dat ik herstelde.



Hoe kijk ik er nu op terug?





Ik was close-minded.

Bigger is niet better.



Fitness is zoveel meer dan de bubbel waar ik in zat.



EIGEN KRACHT

PRE-WORKOUTS

Michiel Olijhoek
Onderzoeksmedewerker Dopingautoriteit

24 maart 2024
Eigen Kracht dag

- Geschiedenis
- Onderzoek; vervuiling in populaire supplementen
- Bouw je eigen pre-workout



Geschiedenis

EIGEN KRACHT

Ultimate Orange

1982 door Dan Duchaine

Combinatie van cafeïne en efedrine

Ultimate Orange is back and better than ever!

- This Ain't Your Daddy's Preworkout
- Increase Muscle Mass and Strength
- Perfect Focus & Blistering Energy
- Enhanced with Ephedra & DMHA



Geschiedenis - Vroeger

EIGEN KRACHT



Geschiedenis – 1900's

EIGEN KRACHT



Thomas J. Hicks – OS 1904 St. Luis

Geschiedenis – 1990's en 2000's

EIGEN KRACHT

Creatine



ECA stack



DMAA



Energiepoeder voor het sporten kan gevaarlijk zijn: 'Hou je aan de dosis'

**Waarschuwing voor fitnessmiddelen:
'Zijn gevaarlijker dan je denkt'**

Dopingautoriteit waarschuwt voor pre-workout supplementen: zo herken je een veilig product

Joel Beukers — oprichter van supplementenmerk Clean Nutrition — legt uit hoe je veilige producten herkent.

Pre-workout onderzoek

EIGEN KRACHT

Onderzoek naar hoog-risico supplementen

Dopingautoriteit (2014)

25/66 producten - 38%

Kozhuharov et al. (2022)

875/3132 producten - 28%



Pre-workout onderzoek

EIGEN KRACHT

Populaire (web)winkels doorzocht

Selectie van 25 pre-workout middelen

- niet getest door NZVT-systeem
- geen dopingstoffen op etiket

Doel:

Krijg zicht op het risico van dopingvervuiling in populaire pre-workout producten



Nederlands Zekerheidssysteem
Voedingssupplementen Topsport



Pre-workout onderzoek

EIGEN KRACHT



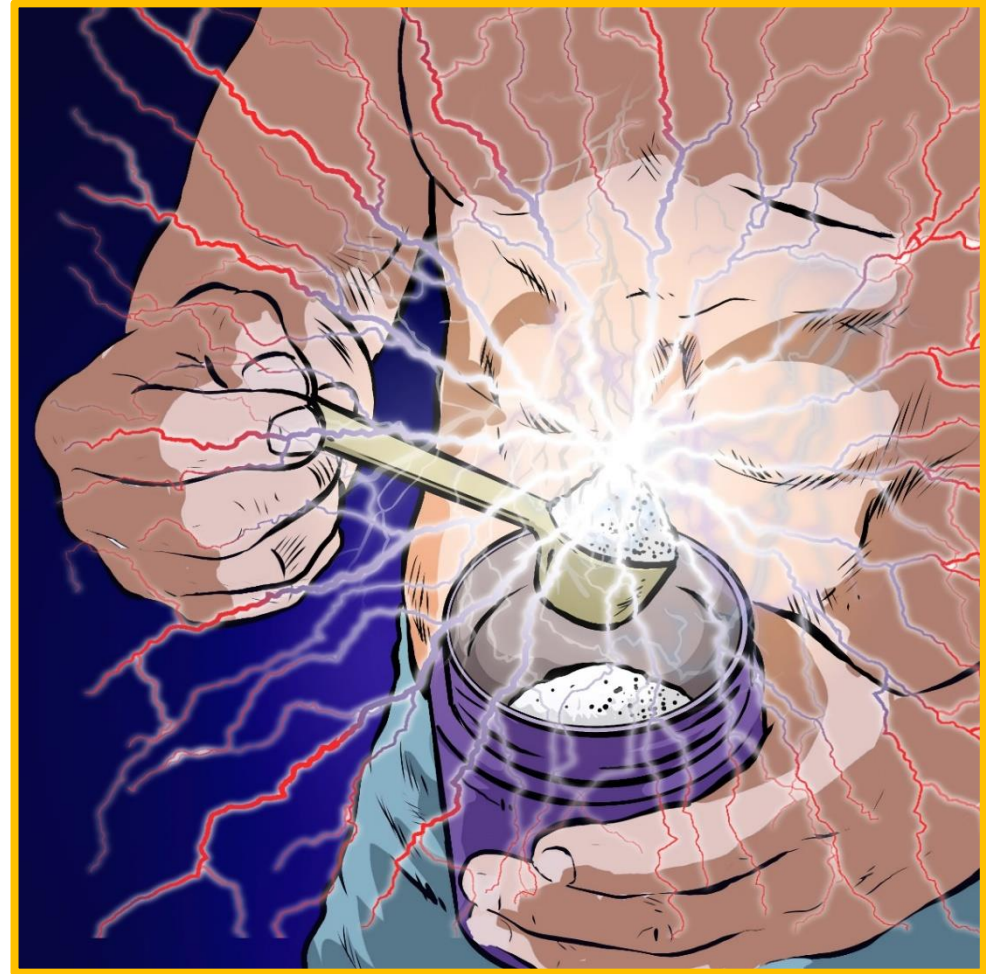
Nederlands Zekerheidssysteem
Voedingssupplementen Topsport

Product nummer	Uitkomst	Vervuiling	Geschatte concentratie	Bron
1 t/m 24	Schoon	-	-	-
25	'Vervuiling'	Synefrine Octopamine Oxilofrine	100 µg/g 3 µg/g 100 ng/g	Bitter orange extract <i>Citrus aurantium</i>

Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Wonderpoeder?



Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Onderzoek van Jagim et al. 2019

- Top 100 pre-workouts op bodybuilding.com

Stofje	Percentage			Gemiddelde Concentratie
	Totaal	Aangegeven	'Proprietary blend'	
Beta-Alanine	87	57	30	2,0 g
Cafeïne	86	71	15	254 mg
Citrulline	71	48	23	4,0 g
Tyrosine	63	32	31	348 mg
Taurine	51	29	22	1,3 g
Creatine	49	31	18	2,1 g
Niacine	48	48	0	26 mg
Arginine	46	25	21	1,3 g
Vitamine B12	45	45	0	122 µg

Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Onderzoek van Jagim et al. 2019

- Top 100 pre-workouts op bodybuilding.com

Stofje	Percentages		Gemiddelde Concentratie
	Aangegeven	Totaal	
Cafeïne	71	86	254 mg
Beta-Alanine	57	87	2,0 g
Citrulline	48	71	4,0 g
Niacine (Vitamine B3)	48	48	25,8 mg
Vitamine B12	45	45	122 µg
Creatine	31	49	2,1 g

Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Cafeïne

Theïne, Guaranine, Mateïne

Adenosine-receptor antagonist

Voedingscentrum:

- Max. 400mg per dag
- Max. 200mg per dosis

- Fysiek vs. Mentaal



Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Beta-alanine

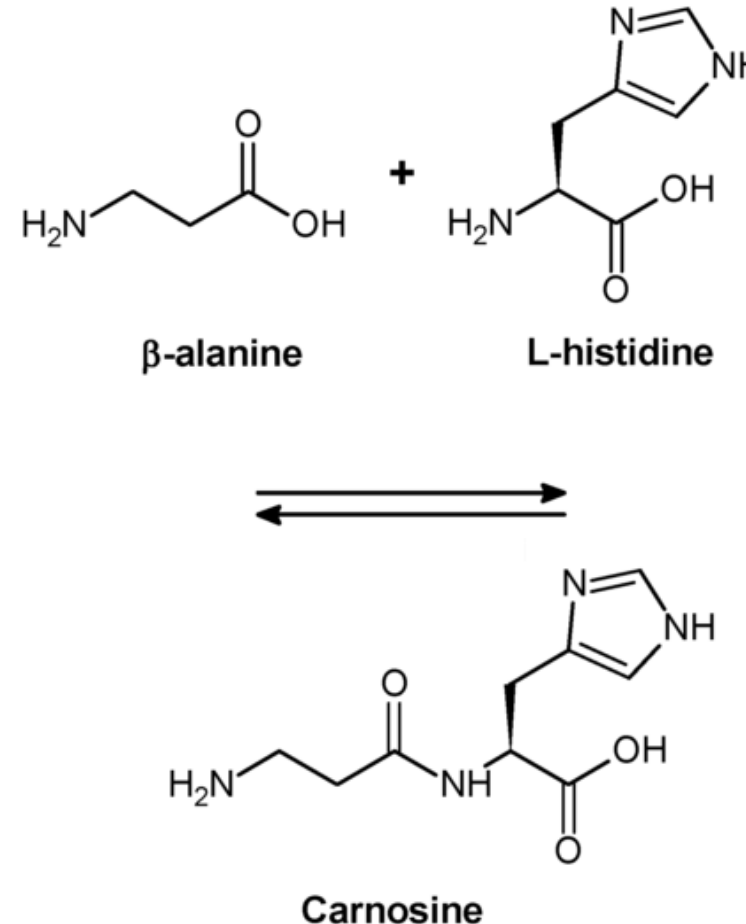
Carnosine

- Beta-alanine & L-histidine
- Spier en hersenweefsel
- Vertraagt verzuring van spieren

'Loading phase' van enkele weken

Effect bij langdurige inspanning >60 s

Bijwerking: tintelende huid



nine

8

~2-4%

4-6 gram per dag
3-4 dosis

2,0 gram #



Bouw je eigen pre-workout

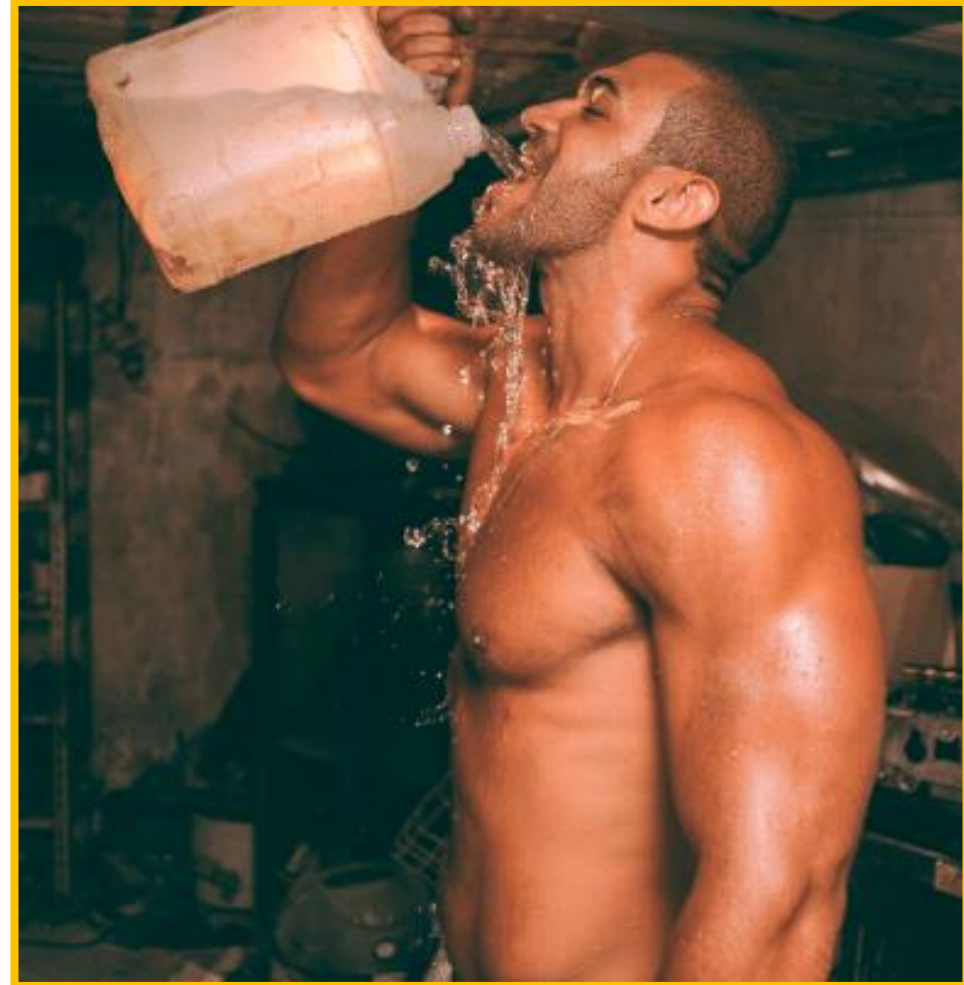
EIGEN KRACHT

Creatine

Creatine monohydraat.

In spieren:

Creatinefosfaat – batterij



Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Creatine



Creatine monohydraat.

In spieren:

Creatinefosfaat – batterij

Nierschade?

Creatine \leftrightarrow Creatinine

Creatine	
Werkt?	
Krachtwinst	~5-15%
Aanbevolen concentratie	3-5 gram per dag
Gemiddelde concentratie	2,1 gram #
Pre-workout?	

Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Citrulline

L-Citrulline (malaat)

L-Arginine

Stikstofhoudend aminozuur

- Vaatverwijding
- Verhoogde contractie spieren



L-Arginine



L-Citrulline

Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Vitamine B3

Niacine

Vaatverwijding

Voedingscentrum:

- M: 15-19 mg per dag
- V: 12-14 mg per dag



Bouw je eigen pre-workout

EIGEN KRACHT

Vitamine B12

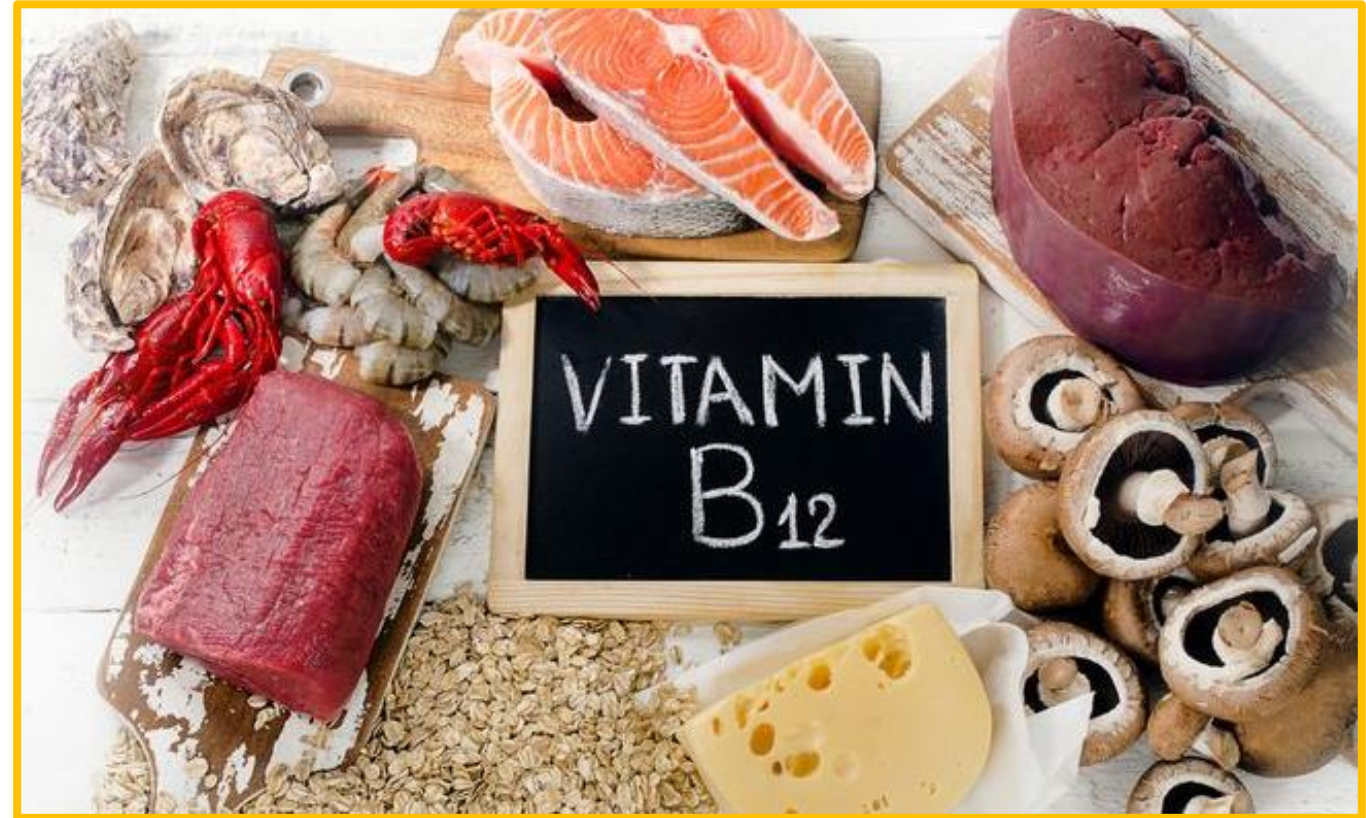
Cobalamine

Voedingscentrum: 2,8 μg per dag

Functie:

- Aanmaak rode bloedcellen
- Ondersteuning zenuwstelsel

Omnivoor

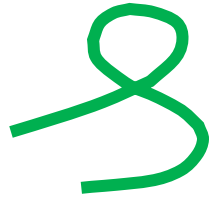


Bouw je eigen pre-workout

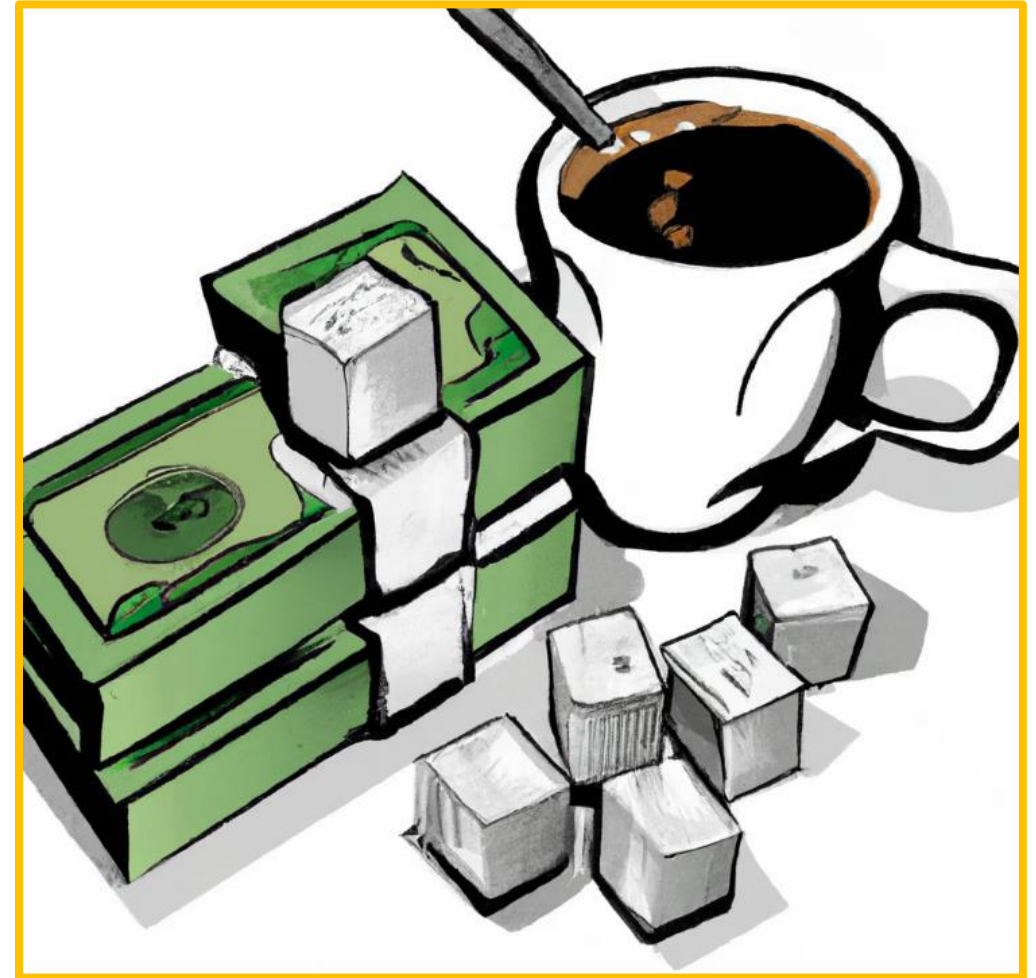
EIGEN KRACHT

Conclusie

Cafeïne



L-Citrulline



Dank voor jullie aandacht!

Vragen? Opmerkingen?

Mail: dopingvragen@dopingautoriteit.nl

WhatsApp: 06-11226200

EIGEN KRACHT

is een programma van de Dopingautoriteit

EIGEN KRACHT

WORKOUTRONDE 1: LET'S GO

Verdeling workout

EIGEN KRACHT

Joyce: Poweryoga (copijnzaal)

Andy	Gerdinand
Arne	Imro
Aryenne	Ingrid H.
Ashwin	Ingrid v. G.
Bas	Iris
Bente	Jan
Bertus	Janneke
Charlotte	Jesper
Christian	Jessica
Danial	Johan
Dennis	Jorinde
Diana	Joyce
Diederik	Kaylee
Douwe	Kim
Edwin	Kiyo
Elaina	Koen O.
Emile	Koen D.
Franky	Krista
Fred	

Martin: Bootcamp (buiten, volg Jens)

Kyra	
LEJ	Olivier
Lin	Pieter
Luuk	Rolf
Marie-Louise	Romy
Mario	Ron
Marjolein	Ronald
Mark	Ronny
Martin	Ruud
Megan	Ryan
Meindert	Sabrina
Melanie	Sanne
Michelle	Serge
Mischa	Shelly
Mitchel	Sidney
Monika	Thomas L.
Myrthe	Ton
Nick	Wilmer
Nina	

Omkleden mogelijk in kleedkamers beneden, volg Eigen Kracht bordjes.

EIGEN KRACHT

LUNCH

EIGEN KRACHT

EFFECTIEF COACHEN

Gino Brouwers

24 maart 2024

Eigen Kracht dag

Effectief Coachen

Gino Brouwers

Wie ben ik?

Gino Brouwers

Online Coach & Personal Trainer

Fanatiek krachtsporter
(bodybuilding/hypertrofie)

Coaching

EIGEN KRACHT

- Begeleiden & ondersteunen van mensen richting hun fysieke doelstelling
-

Aanpak van coaching

EIGEN KRACHT

- Waar leg je de focus op?

Waar wil je als coach aandacht aan besteden

EIGEN KRACHT

- **trainingsprogrammering**

leefstijl, beschikbaarheid (tijd/gym), ervaring

- **voeding plan van aanpak**

macros tracken? voedingsschema? maaltijdfrequentie? 'strictheid'?

- **uitvoering (biomechanica)**

beginner of gevorderde? goede motoriek? goede 'mind muscle connectie'?

- **prestaties van plan**

check-in's; nauwkeurigheid, mentaliteit, progressie, intensiteit

Doel? Duurzaamheid creëren & optimaliseren.

- differentiatie in aanpak tussen verschillende soorten cliënten?
-

Hoe zit het met

EIGEN KRACHT

- psyche van de cliënt?
- gewoontevorming van de cliënt?
- achtergrond van de cliënt?
- opbouwen van ervaring van de cliënt?

ongeacht of iemand net begint, of iemand al 5+ jaar traint,
er zijn missende linkjes in de coachingswereld.

Aanpak van coaching

EIGEN KRACHT

- wat zijn belangrijke eigenschappen als coach?

Eigenschappen van de coach

EIGEN KRACHT

- empathisch vermogen
 - directheid/leiderschap
 - **samen**werkingsgerichtheid
 - geduld
 - doelgerichtheid
-

Aanpak van coaching

EIGEN KRACHT

- hoe onderscheid je je van de rest, in een groeiende hoeveelheid aan coaches?

Persoonlijkheid.

Aanpak van coaching

EIGEN KRACHT

- hoe werf je klanten?
 - hoe zorg je voor groei in je coaching?
-

Actieve aanpak t.o.v. 'reactieve' aanpak

EIGEN KRACHT

- zakelijke mindset
 - social media
 - ondernemers eigenschappen/karakteristieken
 - bouw een portfolio op van resultaten
-

Vragen?

EIGEN KRACHT

WORKOUTRONDE 2: LET'S GO

Verdeling workout

EIGEN KRACHT

Joyce: Poweryoga (copijnzaal)

Kyra	Nina
LEJ	Olivier
Lin	Pieter
Luuk	Rolf
Marie-Louise	Romy
Mario	Ron
Marjolein	Ronald
Mark	Ronny
Martin	Ruud
Megan	Ryan
Meindert	Sabrina
Melanie	Sanne
Michelle	Serge
Mischa	Shelly
Mitchel	Sidney
Monika	Thomas M.
Myrthe	Thomas L.
Nick	Ton
	Wilmer

Martin: Bootcamp (buiten, volg Wendy / Laila)

Andy	Gerdinand
Arne	Imro
Aryenne	Ingrid H.
Ashwin	Ingrid v. G.
Bas	Iris
Bente	Jan
Bertus	Janneke
Charlotte	Jesper
Christian	Jessica
Danial	Johan
Dennis	Jorinde
Diana	Joyce
Diederik	Kaylee
Douwe	Kim
Edwin	Kiyo
Elaina	Koen O.
Emile	Koen D.
Franky	Krista
Fred	

Omkleden mogelijk in kleedkamers beneden, volg Eigen Kracht bordjes.

EIGEN KRACHT

POST-WORKOUT BREAK

EIGEN KRACHT

DE DRUK OP DE FITNESSPROFESSIONAL

Hans Wassink

24 maart 2024

Eigen Kracht dag

De shape van de fitnessbranche

EIGEN KRACHT

- 3 miljoen fitnessers (grote groei)
- Meer 65+ en lager opgeleiden
- Fitness vooral 12-34 jaar
- Lage retentie (groot klantverloop)
- Onvoldoende investering personeel
- Ongeveer 1800 vestigingen



De moderne fitnessprofessional

EIGEN KRACHT



- Gastvrouw/heer in shape
- (Huis)merk
- Motivator
- Alleskunner
- Allesweter

Instagram

EIGEN KRACHT



Bewegingsvormen

EIGEN KRACHT



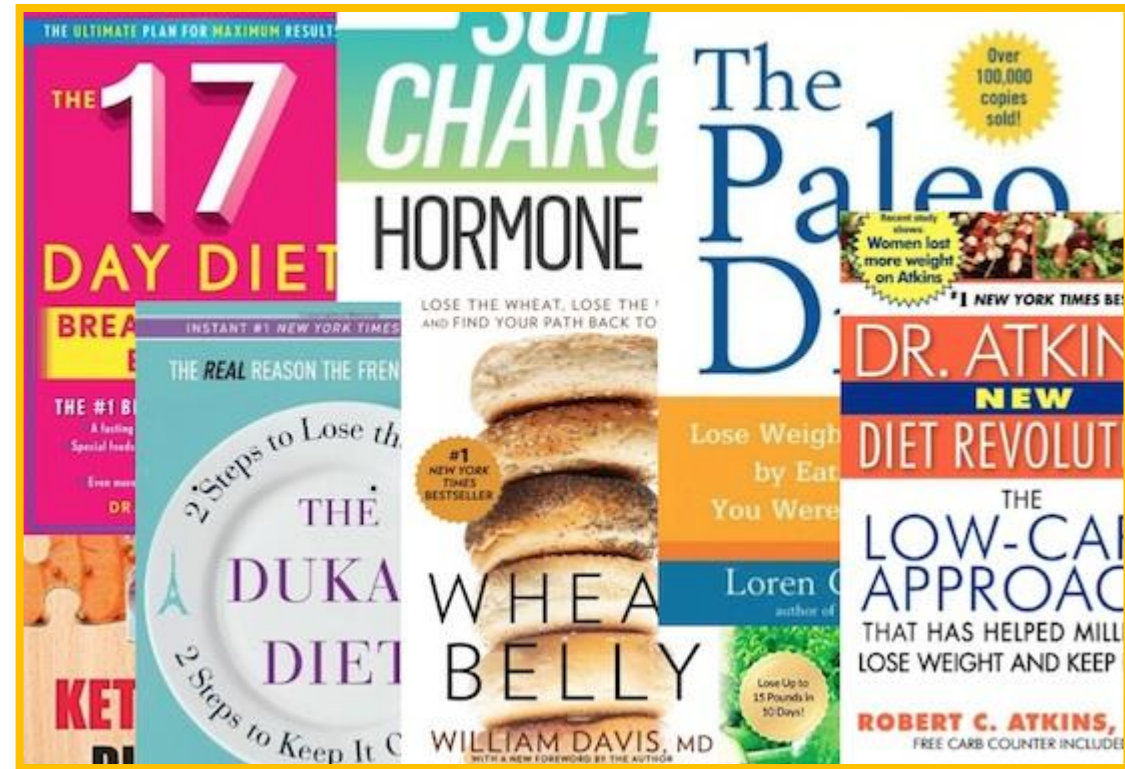
- Aqua fitness
- Fighting fit
- Calisthenics
- Bootcamp
- FunXtion
- Zumba & Zombie?
- CrossFit



Dieetcarrousel

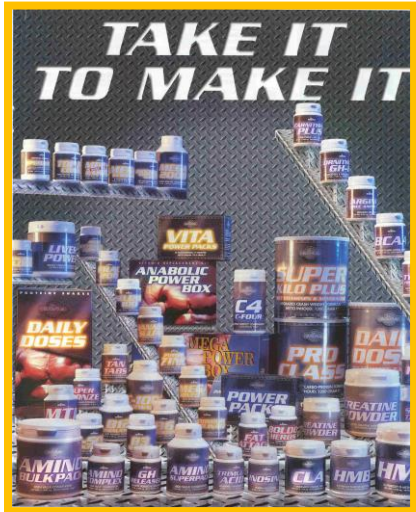
EIGEN KRACHT

- (Neo) Atkins
- South Beach
- Dr. Frank
- Sonja Bakker
- Leven Lang Fit
- Pritikin
- Hormoonfactor
- Paleo



Supplementen

EIGEN KRACHT

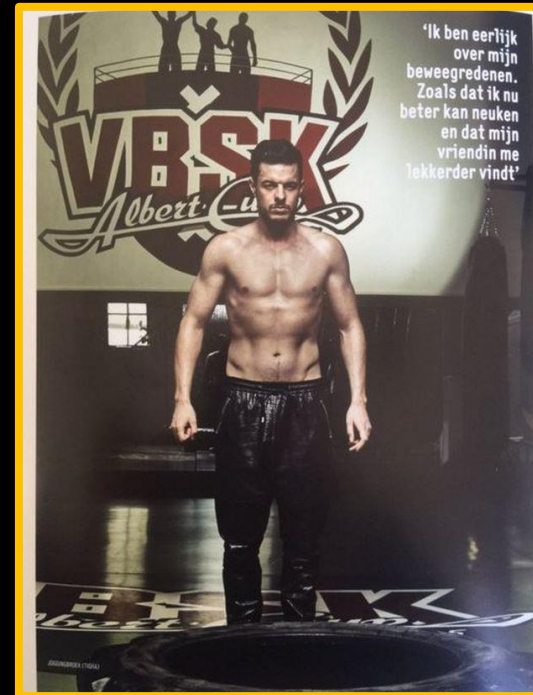


Bijna kwart krachtporters en helft vechtsporters gebruikt doping



Naar schatting gebruikt 24 procent van de regelmatige krachtporters enige vorm van doping. Onder krachtsport valt onder andere fitness als krachtport (werken met gewichten), crossfit en bodybuilding. Bij regelmatige vechtsporters ligt deze schatting op 47 procent. Met regelmatig bedoelen we sporters die minimaal één à twee keer per week aan deze sport doen. Dit blijkt uit onderzoek van het Mulier Instituut onder ruim 2.200 regelmatige kracht- en vechtsporters.

Anabole steroïden meest gebruikte middel





**En hoe is het met
je communicatieve
vaardigheden?**

Zeg ik niet





DOPING

DE NUCHTERE FEITEN

NIET EERDER IS IN NEDERLAND OVER DIT ONDERWERP **EEN BOEK VAN DIT KALIBER** VERSCHENEN!



Doping: de nuchtere feiten

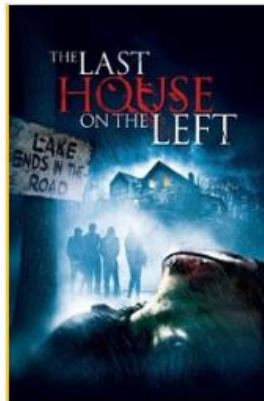
Alles over doping, middelen, effecten, bijwerkingen

[Nuchtere feiten »](#)

[Recente artikelen](#) ▾

[Top artikelen](#) ▲

[Video's](#) ▲



10 MEI **Een partner met 'kuren'**

Eén van de bijwerkingen van anabole steroïden is dat ze agressie stimuleren. Niet alle gebruikers hebben daar evenveel last van, maar iedereen in de sport weet welke groep daarvan doorgaans de dupe is. De partners van anabolengebruikers. Als de man (en soms de vrouw) waarvan zij houden weer aan een kuur is begonnen, weten zij dat de hormonale ellende weer voor de deur staat.

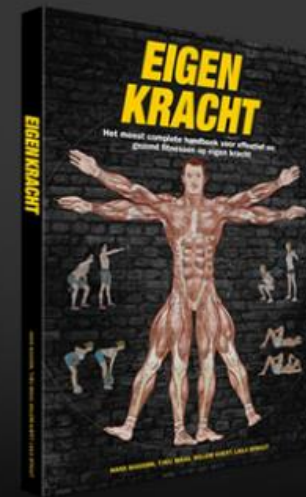
[Lees meer >](#)

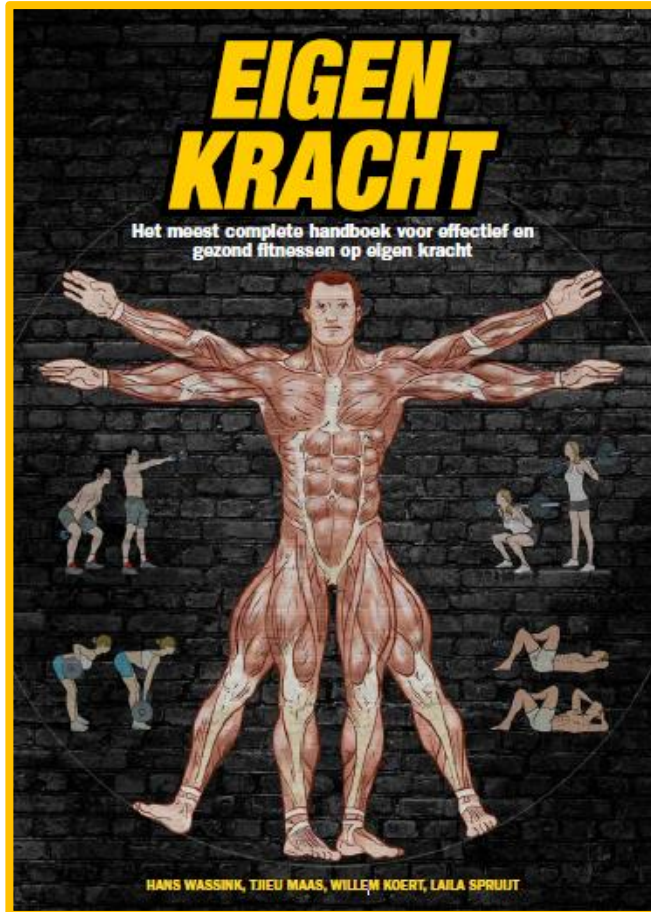


3 MEI **Lopen voor je leven**

Wat fietsen voor je conditie, je humeur en je huishoudboekje kan betekenen, beschreven we eerder. Lopen biedt nagenoeg dezelfde voordelen, maar dan nog vrijer, veiliger en visueel aantrekkelijker. En als bonus: beter voor de botten. Vandaar dat we in dit webbericht het advies geven de benenwagen vaker te

Zoek informatie en artikelen





Inhoud

Afslanken

Spieropbouw

Training

Voeding

Supplementen

(Bij)werking doping

Dopingpreventie

Supplementenwijzer App

EIGEN KRACHT

WERKT JOUW SUPPLEMENT?

NEEM DE INGREDIËNTEN ONDER DE LOEP MET DE SUPPLEMENTENWIJZER APP

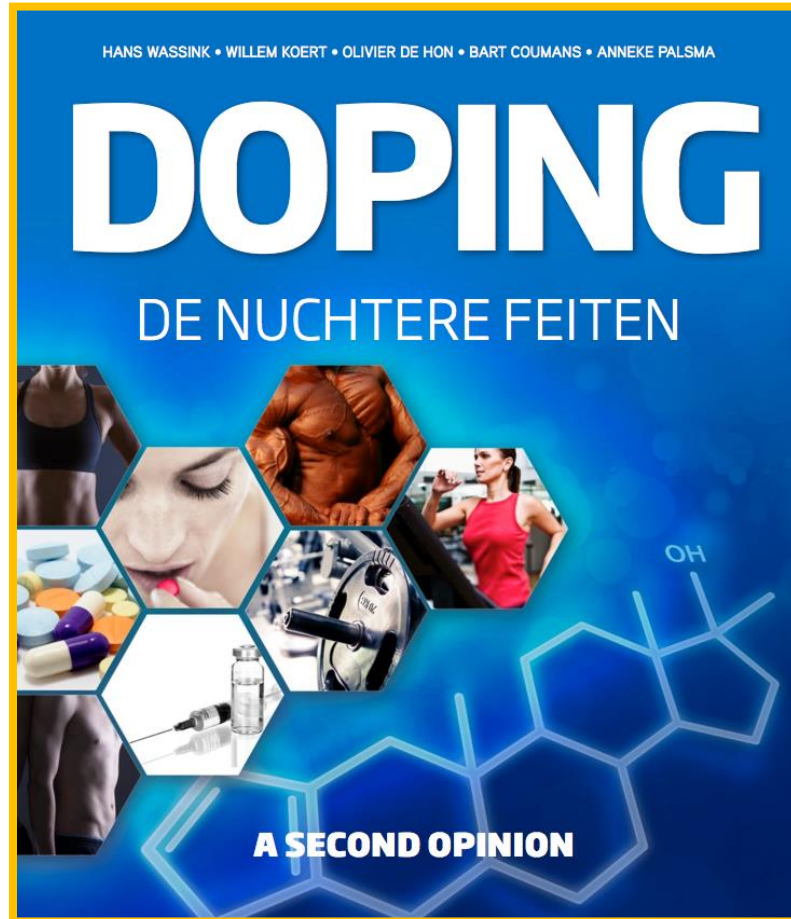


MEER DAN 3.000 INGREDIËNTEN BEOORDEELD

-  Het werkt
-  Onvoldoende bekend
-  Het werkt niet
-  Doping
-  Gevaarlijk
-  Dubieus

Doping: de nuchtere feiten

EIGEN KRACHT



Inhoud

Middelen
Werking
Bijwerkingen
Risico's

2014

Goed begeleiden = doping bestrijden ***EIGEN KRACHT***



Dank voor jullie aandacht!

Vragen? Opmerkingen?

Mail: dopingvragen@dopingautoriteit.nl

WhatsApp: 06-11226200

EIGEN KRACHT

is een programma van de Dopingautoriteit



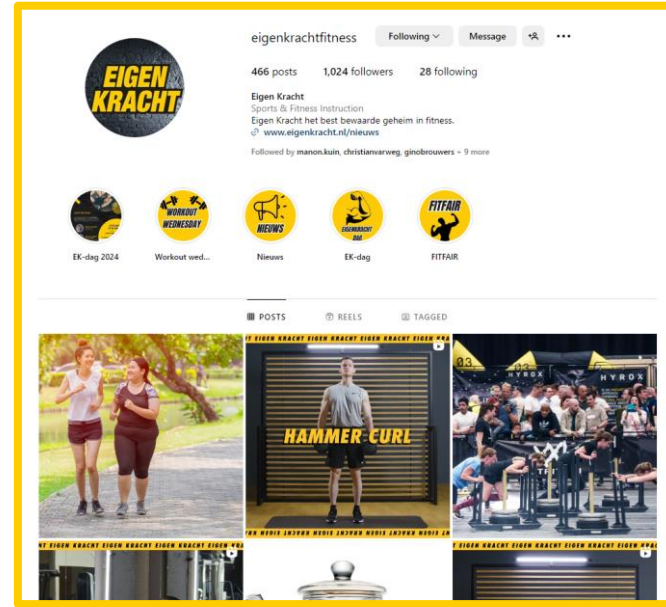
**Eigen Kracht, het best
bewaarde geheim in fitness.**

Afsluiting

EIGEN KRACHT



www.eigenkracht.nl



@eigenkrachtfitness



Eigen Kracht boek

Scan QR-code voor korting!

Volg, like & deel 😊

Vragen?

Dank voor jullie aandacht!

Op naar de borrel 😊.



EIGEN KRACHT

is een programma van de Dopingautoriteit

www.eigenkracht.nl



www.eigenkracht.nl



[@eigenkrachtfitness](https://www.instagram.com/eigenkrachtfitness)



Eigen Kracht