



# DOPING AUTORITEIT

**Meer spieren en minder spek**

Hans Kroon

Strength & Conditioning coach  
Fitnesscentrum Noord Rotterdam  
[www.fitnesscentrumnoord.nl](http://www.fitnesscentrumnoord.nl)

17<sup>e</sup> EFAA Aerobics, Fitness en Clubmanagement Conventie  
16 mei 2010, Papendal te Arnhem



DOPING  
AUTORITEIT

## Programma Eigen Kracht

09.00 uur **Meer spieren en minder spek**

Hans Kroon

10.15 uur **Stimulantia voor de lijn**

Anneke Palsma

11.30 uur **De ene calorie is de andere niet?**

Hans Wassink

15.30 uur **De grote Eigen Kracht Quiz**

Hans Wassink



DOPING  
AUTORITEIT

**Practice what you preach...  
Even voorstellen...**



DOPING  
AUTORITEIT

## Trainen op eigen kracht



Herstelvermogen is  
beperkende factor

Vetvrije spiermassa  
motor van het proces

Kopiëren werkt niet

Altijd op zoek naar  
verbetering en innovatie



DOPING  
AUTORITEIT

**Doelstelling bepaalt het werkplan!**



DOPING  
AUTORITEIT

## Veel is mogelijk; een voorbeeld

- Vrouw, 42 jaar, moeder van 19-jarige dochter, 15 jaar trainingservaring
- Na 4 maanden training:


	Voor	Na	Vershil
<b>Gewicht (kg)</b>	69	66	- 3 kg
<b>Vet%</b>	21,9	12,7	- 9,2%
<b>Spiersmassa (kg)</b>	53,89	57,62	+ 3,73 kg
<b>Vetmassa (kg)</b>	15,11	8,38	- 6,73 kg




 DOPING  
AUTORITEIT

### Sporter staat centraal

- Genetische eigenschappen
- Beginsituatie: pijlers als uitgangspunt
- Doelstellingen voor korte- en langetermijn
- Lichaamssamenstelling





Exact Replica Fat & Muscle, 5lbs. each

 DOPING  
AUTORITEIT

### Bij alle pijlers draait het om timing


- Training: kracht & conditioning
- Rust en herstel
- Voedingspatroon en suppletie
- Mentale status




 DOPING  
AUTORITEIT

### 1. Training


- "If you do what you always did you get what you always got"
- Beter worden is trainen, maar zoveel als mogelijk óf zoveel als noodzakelijk?



 DOPING  
AUTORITEIT

### Trainingsplan leidraad, gevoel, kompas

- Maximaal 3 krachttrainingen per week
- Beginners blokmethode
- Gevorderden undulating methode
- Ideale methode bestaat niet!



 DOPING  
AUTORITEIT

### Praktijkvoorbeeld full body training


- 3-6 minuten algemene warming-up
- Specifieke warming-up d.m.v. inwerksets
- Benen
- Borst-Rug supersets (agonist vs antagonist)
- Schouders supersets (trapezius – deltoideus)
- Biceps - triceps
- Passieve of actieve rustinterval

### Praktijkvoorbeeld split-training

- Dag 1 Borst - Biceps - Triceps
- Dag 2 Conditioning training
- Dag 3 Benen - Kuiten
- Dag 4 Conditioning training
- Dag 5 Rug - Schouders



### Kom uit de comfortzone!

- Kies voor effectiviteit en niet voor gemakkelijk
- Wees creatief met prikkels maar functioneel
- Verwerk trainingen in een logboek 
- Werk tussen de 4 – 6 weken met een methode

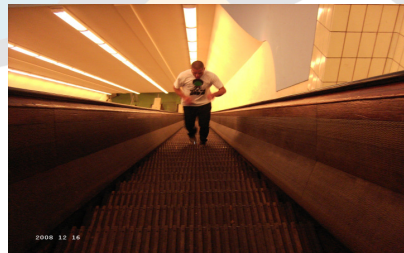
### Een spier heeft geen ego!

Prikkel met kwaliteit, intensiteit en gevarieerd



### Conditioning training

- High intensity interval training
- Varieer de prikkels door creativiteit

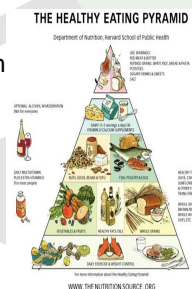


### 2. Rust en herstel

- Trainen zonder herstel....zonde van de tijd
- Balans vinden tussen belasting en herstel
- Grofweg 2 vormen van herstel:
  - Binnen de training
  - Buiten de training

### 3. Voeding en suppletie

- Energetische balans
- Verhouding macronutriënten
- Nutriënt timing



### Energetische balans

- Energie balans
- Positieve energie balans (bulking)
- Negatieve energie balans (cutting)

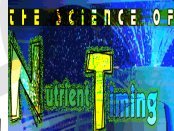


### Verhouding macronutriënten

- Koolhydraten: 40%
- Eiwitten: 40%
- Vetten: 20%
- Zoeken naar de ideale verhouding
- Referentie: foto's, gewicht, vet%, gevoel

### Nutriënt timing

- Belangrijkste momenten
- Voor, tijdens en na de training!
- Beïnvloeding van de stofwisseling en hormonale processen
- Gebruik maken van circulatie en supercompensatie



### Suppletie top van de pyramide

- Kies op basis van effectiviteit, doel en budget

"The magic five stack" – de Joker

1. Creatine
2. Béta-alanine
3. Omega 3
4. Eiwitpreparaten
5. L-leucine



### Effectieve gebruiksaanwijzing

- Creatine: 6 weken 5 gram/dag met transport
- Béta-alanine: 3-6 gram verdeeld in kleine porties
- Omega 3 – neem 5 gram in kleine porties
- Eiwitpreparaat – 2 gram/kg vetvrije massa/dag
- L-leucine – 5 gram toevoegen aan eiwit 4x/dag

### Als er nog ruimte in het budget is

- Multivitaminen/mineralen extra vit.D + vit.C
- L-glutamine
- Groene thee capsules
- Vitargo/Peptopro/Peptiplus



#### 4. Mentale status

Het lijf kun je niet los zien van de geest

- Doorzettingsvermogen, discipline
- Passie en gedrevenheid
- Visualisatievermogen
- Doelgerichtheid



#### Tot slot.....

- Kracht van de prestatieketen wordt bepaald door de zwakste schakel



#### Take Home Message

- Bulken en daardoor overbodige vetmassa opbouwen is geen geschikte methode voor spiermassa opbouw bij een cleane sporter die er goed uit wilt zien.
- De meeste sporters kunnen én droge spiermassa op bouwen en vetmassa reduceren. Dit doe je door secuur met alle prestatiepijlers om te gaan.
- Een kwalitatief en intensief krachttrainingsprogramma, hoge eiwitname, nutrient timing, goed herstel en de juiste mentale instelling spelen de hoofdrollen.

#### Vragen?

Doping Infolijn **0900 - 2001 000** (€ 0,10/min)  
13.00-16.00 uur (ma-vrij)

Mail: [dopingvragen@dopingautoriteit.nl](mailto:dopingvragen@dopingautoriteit.nl)

Web: [www.dopingautoriteit.nl](http://www.dopingautoriteit.nl)

Tel: 010 - 201 01 50

Fax: 010 - 201 01 59