
WERKENDEN · OUDERS · ONDERNEMERS

DRUK, DRUK, DRUK...

EN TOCH FIT

Waarom je meer tijd hebt dan je denkt, en hoe je met een paar uur per week fitter en sterker wordt. De kennis van onze coaches, gratis voor jou.



Lees tot het einde!

Op de laatste pagina wacht een cadeau voor jou.

VOORWOORD

HERKENBAAR?

De wekker gaat, je werkt, je haalt de kinderen op of je hebt nog een klant. Je kookt, ruimt op, beantwoordt nog wat mails en ploft op de bank. Sporten? Dat komt wel als het rustiger wordt. Alleen wordt het nooit rustiger.

Wij zien het elke week: mensen die echt fitter willen worden, maar denken dat het niet past in hun leven. Het goede nieuws: je hebt minder tijd nodig dan je denkt. In dit e-book laten we zien hoe het wél past, met dezelfde kennis die we onze eigen klanten meegeven.

WAT JE IN DIT E-BOOK LEERT

- Waar je tijd eigenlijk blijft, en waar ruimte zit
- Hoeveel training je echt nodig hebt (minder dan je denkt)
- Hoe je in 30 minuten een volwaardige training doet
- Hoe je sporten in je week plant, als werkende, ouder of ondernemer
- Hoe je fitter wordt buiten de sportschool

Pak er een pen bij: in dit e-book staan werkbladen die je zelf invult.

Mike en het team van Mike's Personal Training & Coaching

INHOUD

WAT JE GAAT LEREN

01	“Ik heb geen tijd”	4
	Waar blijft je tijd, en de tijdscaan	
02	Hoeveel heb je echt nodig?	7
	Het advies, krachttraining en vier mythes	
03	Slim trainen in weinig tijd	10
	De principes en een training van 30 minuten	
04	Je week slim indelen	14
	Tips voor werkenden, ouders en ondernemers	
05	Fitter buiten de sportschool	19
	Bewegen, snel gezond eten en energie	
06	Begeleiding die in je week past	22
	Personal training en online coaching	
→	Jouw cadeau	25
	Speciaal voor lezers van dit e-book	

**“Iedereen kan je een schema geven.
Wij houden je verantwoordelijk.”**

HOOFDSTUK 01

“IK HEB GEEN TIJD”

01

“Ik heb geen tijd” is de meest gehoorde reden om niet te sporten. En vaak is het ook echt zo: je dag zit vol. Maar meestal betekent het iets anders: sporten heeft nog geen vaste plek in je week.

WERKENDE**Werk loopt altijd uit**

Je dag begint vroeg en eindigt later dan gepland. Na het werk is er weinig energie meer over.

OUDERS**De kinderen gaan voor**

Brengen, halen, clubjes, huiswerk. Je eigen tijd komt als laatste, als die er al is.

ONDERNEMERS**Er is altijd werk**

Een eigen bedrijf stopt nooit om vijf uur. Elke vrije minuut voelt als tijd die je beter aan je zaak kunt besteden.

IEDEREEN**Moe na een lange dag**

Als je eindelijk tijd hebt, heb je geen zin of energie meer.

Geen tijd is meestal geen tijdprobleem, maar een plekprobleem. En een plek kun je maken. In dit e-book laten we zien hoe.

EEN WEEK HEEFT 168 UUR

Iedereen heeft er evenveel: 168 uur per week. Laten we eens kijken waar ze ongeveer blijven bij een drukke werkweek.

Slapen 56 uur	Werk en reizen ± 45 uur	Gezin en huis ± 35 uur	Overig ± 30 uur
------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------

2 × 30 minuten trainen = minder dan 1% van je week ↑

Ook in een volle week blijven er zo'n 30 uur over. Een groot deel daarvan verdwijnt ongemerkt: even scrollen, nog een aflevering, wachten, uitstellen. Daar is niets mis mee, maar het laat zien dat er ruimte is. Twee keer 30 minuten trainen is samen één uur: nog geen 1% van je week.

Geen oordeel

Ontspanning is belangrijk. Het gaat er niet om dat je elke minuut nuttig besteedt.

Wel een keuze

Het gaat erom dat je bewust kiest waar je een uurtje weghaalt, in plaats van dat het vanzelf verdwijnt.

Benieuwd waar jouw tijd blijft? Doe de tijdscan op de volgende pagina.

WERKBLAD

DE TIJDSCAN

Houd een week lang bij hoeveel uur je ongeveer aan deze dingen kwijt bent. Je hoeft het niet op de minuut te weten, een schatting is genoeg.

HANDIGE TIP

Kijk in de instellingen van je telefoon bij **Schermtijd** (iPhone) of **Digitaal welzijn** (Android). Daar zie je precies hoeveel tijd je per dag op je telefoon zit. Voor de meeste mensen is dat een eye-opener.

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Werk en reizen							
Gezin en huishouden							
Schermtijd (telefoon, tv)							
Vrije tijd							
Mogelijk trainingsmoment?							

Waar vind ik twee keer 30 minuten in mijn week?

HOOFDSTUK 02

HOEVEEL HEB JE ECHT NODIG?

02

Veel mensen denken dat je elke dag uren moet sporten om fit te worden. Dat is niet zo. Kijk maar naar het advies van de Gezondheidsraad, waar ook het RIVM zich op baseert.

ADVIES 1**150 minuten per week**

Beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief, verspreid over meerdere dagen. Denk aan stevig wandelen of fietsen.

ADVIES 2**2 × per week kracht**

Doe minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals krachttraining.

ADVIES 3**Minder stilzitten**

Sta vaker op en onderbreek lang zitten. Ook kleine beetjes beweging tellen.

GOED NIEUWS**Elke beweging telt**

Ook tien minuten wandelen naar de winkel of de trap nemen draagt bij aan die 150 minuten.

DAT IS MINDER DAN JE DENKT

150 minuten per week is ruim 20 minuten per dag. En een groot deel daarvan haal je al door slim te bewegen tijdens je gewone dag (hoofdstuk 5).

WEINIG TIJD? KIES KRACHTTRAINING

Als je maar twee momenten per week hebt, haal je met krachttraining het meeste uit je tijd. In één training werk je aan je hele lichaam, en het effect merk je de hele week.

Sterker en fitter

Alledaagse dingen worden makkelijker, van boodschappen sjouwen tot kinderen optillen.

Je stofwisseling

Meer spiermassa helpt je lichaam om vet te verbranden, ook in rust.

Sterke botten en gewrichten

Krachttraining houdt je botten sterk en beschermt tegen blessures en rugklachten.

Meer energie

Na een paar weken voel je je fitter en slaap je vaak beter.

+43%

Zoveel sterker worden onze klanten gemiddeld in 3 maanden. Resultaten verschillen per persoon en hangen af van je startpunt en inzet.



Geen idee waar je moet beginnen? Je coach maakt een plan dat past bij jouw niveau en de tijd die jij hebt.

VIER MYTHES OVER TIJD

MYTHE “Een training moet minstens een uur duren.”

Zo zit het: met een slimme opbouw doe je in 30 minuten een volwaardige training. Hoe lang je in de sportschool bent, zegt weinig. Wat je er doet, zegt alles.

MYTHE “Als ik niet elke dag kan, heeft het geen zin.”

Zo zit het: twee keer per week trainen is al genoeg om sterker en fitter te worden. Elke training telt.

MYTHE “Ik moet eerst wat fitter worden voor ik begin.”

Zo zit het: je begint gewoon waar je nu staat. Een goede training past zich aan jou aan, niet andersom.

MYTHE “Korter trainen betekent minder resultaat.”

Zo zit het: resultaat komt van regelmaat en de juiste intensiteit, niet van zo lang mogelijk trainen. Twee korte trainingen die je volhoudt, winnen van één lange die je overslaat.



Bij personal training in Dokkum benut je elke minuut: je coach heeft alles klaarstaan en stuurt je techniek direct bij.

HOOFDSTUK 03

SLIM TRAINEN IN WEINIG TIJD

03

Weinig tijd betekent: geen tijd verspillen. Met deze vijf principes haal je het maximale uit elke training.

01 Kies oefeningen die veel spieren tegelijk trainen

Denk aan squatten, heffen vanuit je heupen, duwen en trekken. Eén oefening werkt dan voor meerdere spiergroepen tegelijk.

02 Train je hele lichaam in één keer

Bij twee trainingen per week is het slimmer om elke keer je hele lichaam te trainen dan een 'benendag' en een 'armendag'.

03 Wissel oefeningen af

Doe twee oefeningen om en om. Terwijl de ene spiergroep rust, werkt de andere. Zo bespaar je veel wachttijd (pagina 12).

04 Train met de juiste intensiteit

De laatste twee herhalingen van een set moeten echt zwaar voelen, met goede techniek. Te licht trainen kost tijd zonder veel op te leveren.

05 Verspil geen tijd

Weet van tevoren wat je gaat doen, leg je telefoon weg en houd je rust kort. Een klok of horloge is genoeg.

EEN TRAINING VAN 30 MINUTEN

Zo ziet een slimme training eruit als je weinig tijd hebt. Welke oefeningen precies bij jou passen, hangt af van je niveau en je doel.

Warming-up 5 min

Kern: 20 minuten

Afsluiten 5 min

5 min

Warming-up

Rustig in beweging komen en je gewrichten losmaken. Daarna een lichte set van je eerste oefening.

20 min

Kern

Drie blokken van twee oefeningen die je om en om doet. Bijvoorbeeld een beenoefening met een trek oefening, en een heup oefening met een duwoefening. Elk blok 2 tot 3 rondes.

5 min

Afsluiten

Een korte buik- of rompoefening, en even rustig ademhalen en rekken.

DAT IS HET

Twee van deze trainingen per week, aangevuld met dagelijkse beweging, en je zit al ruim boven het advies van de Gezondheidsraad.



Wil je weten welke oefeningen bij jou passen? Bij online coaching staat je persoonlijke training van 30 minuten gewoon klaar in de app.

OM EN OM TRAINEN BESPAART TIJD

Bij een gewone training doe je een set, rust je, doe je weer een set van dezelfde oefening. Veel van je tijd gaat op aan wachten. Bij om en om trainen, ook wel **supersets** genoemd, gebruik je die rust slim.

	GEWOON	OM EN OM
Hoe	Set oefening A, rust, weer A. Daarna pas B.	Set A, meteen set B, kort rust. Herhalen.
Rust	De hele rust wacht je.	Terwijl A rust, werk je aan B.
Tijd (voorbeeld)	± 45 minuten	± 30 minuten

SLIMME COMBINATIES

- Combineer een bovenlichaam- met een onderlichaamoefening.
- Of een duw- met een trek oefening.
- Zet je spullen voor beide oefeningen vlak bij elkaar, dan hoef je niet te lopen.
- Nog weinig ervaring? Laat een coach je eerst de juiste techniek leren.

WERKBLAD

MIJN 30 MINUTEN

Gebruik deze checklist voor elke training. Hoe minder je hoeft na te denken, hoe makkelijker je het doet.

DE AVOND ERVOOR

- ☐ Mijn training staat in mijn agenda
- ☐ Mijn sporttas of kleding ligt klaar
- ☐ Ik weet welke oefeningen ik ga doen

TIJDENS DE TRAINING

- ☐ Telefoon op stil of in mijn tas
- ☐ Geen kletspraatjes tussen de sets: eerst trainen, daarna bijpraten
- ☐ Oefeningen om en om

NA DE TRAINING

- ☐ Afvinken in mijn weekplanner (pagina 18)
- ☐ Volgende training meteen inplannen

Mijn vaste trainingsmomenten:

HOOFDSTUK 04

JE WEEK SLIM INDELEN

04

Een training die in je agenda staat, is een afspraak. Een training die je 'ergens deze week' wilt doen, gebeurt meestal niet. Behandel je training dus als een afspraak met een klant: die verzet je ook niet zomaar.

WANNEER TRAIN JIJ HET BEST?**'s Ochtends**

- + Gedaan voordat de dag je inhaalt. Er komt bijna nooit iets tussen.
- Vroeg opstaan, dus vroeg naar bed.

In de lunch

- + Breekt je werkdag en geeft energie voor de middag.
- Je hebt een locatie dichtbij nodig.

Na het werk

- + Fijn om de dag af te sluiten en stress kwijt te raken.
- De grootste kans dat er iets tussenkomt.

Het beste moment is het moment dat je volhoudt. Probeer twee weken één vast moment, en kijk hoe het voelt.



Bij personal training plan je samen met je coach vaste momenten. Bij online coaching train je wanneer het jou uitkomt, met je coach als stok achter de deur.

VOOR WERKENDEN

FIT NAAST EEN VOLLE WERKWEEK

Train op je route

Kies een sportschool tussen huis en werk. Dan rijd je er niet speciaal voor om.

Sporttas in de auto

Zo heb je nooit het excuus dat je eerst nog naar huis moet.

Beweeg in je werkdag

Wandel tijdens het bellen, neem de trap, en maak van een overleg eens een wandeloverleg.

Thuiswerkdag?

Gebruik de reistijd die je uitspaart voor een training of een stevige wandeling.

Plan op zondag

Zet je trainingen in je agenda vóór de werkafspraken erin komen.

Loopt je dag uit?

Doe dan een korte versie van 15 minuten in plaats van niets.



Werk je onregelmatig of reis je veel? Met online coaching train je overal, en past je coach je plan aan je week aan.

VOOR OUDERS

FIT MET EEN DRUK GEZIN

Gebruik wachttijd

Zwemles, voetbaltraining, dansles: in dat uur kun je zelf trainen in plaats van wachten langs de kant.

Ruil met je partner

Jij traint op maandag, je partner op woensdag. Zo heeft ieder zijn eigen vaste moment.

Voordat iedereen wakker is

Een vroege training, en je bent klaar voordat de ochtendchaos begint.

Samen bewegen

Fiets naar school, speel buiten mee of maak samen een wandeling. Zo bewegen jullie allemaal.

Als ze slapen

Een korte training thuis van 20 minuten, als de kinderen in bed liggen.

Het goede voorbeeld

Kinderen doen na wat ze zien. Een fitte ouder is het beste voorbeeld.



Bij personal training in Dokkum plannen we je trainingen samen, zodat ze passen rond school en clubjes.

VOOR ONDERNEMERS

INVESTEER IN JE BELANGRIJKSTE BEZIT

Als ondernemer ben jij de motor van je bedrijf. Val jij uit, dan staat alles stil. Sporten is dus geen tijd die je van je zaak afhaalt, maar een investering erin.

Meer energie en focus

Na een training werk je vaak scherper en geconcentreerder. Een uur trainen kan je een productieve middag opleveren.

Blok het als een klantafpraak

Zet je training in je agenda met dezelfde status als een belangrijke afspraak, en verzet hem niet.

Minder stress

Trainen helpt je spanning kwijt te raken en beter te slapen. Dat merk je in je beslissingen.

Besteed uit wat je kunt

Je huurt ook een boekhouder in. Laat het nadenken over je training ook over aan een coach.



Geen tijd om zelf een plan te maken? Dat hoeft ook niet. Je coach regelt het, en jij hoeft alleen te komen of in de app te kijken.

WERKBLAD

MIJN WEEKPLANNER

01 Vul je vaste verplichtingen in

Werk, brengen en halen, vaste afspraken. Kleur ze grijs.

02 Zoek twee of drie blokken van 30 minuten

Kijk naar je tijdscan (pagina 6): waar zit ruimte?

03 Kleur die blokken rood

Dat zijn je trainingen. Zet ze ook meteen in je agenda.

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Ochtend							
Middag							
Avond							

Tip: maak een foto van je ingevulde planner en zet hem als achtergrond op je telefoon.

HOOFDSTUK 05

FITTER BUITEN DE SPORTSCHOOL

05

Je wordt niet alleen fitter in de sportschool. Hoeveel je beweegt op een gewone dag, maakt een groot verschil, en het kost je bijna geen extra tijd.

Neem de trap

Elke keer. Het is een gratis mini-training voor je benen.

Fiets of loop korte stukjes

Naar de winkel, naar school, naar je werk. Even sneller dan je denkt.

Parkeer verder weg

Een paar honderd meter extra lopen, elke dag.

Sta op tijdens het bellen

Loop een rondje terwijl je praat.

Wandel na het eten

Tien minuten na de avondmaaltijd, eventueel met je gezin.

Onderbreek het zitten

Sta elk half uur even op als je lang achter je bureau zit.

Al die kleine stukjes tellen mee voor de 150 minuten per week die de Gezondheidsraad adviseert.

SNEL EN GEZOND ETEN

Gezond eten hoeft geen uren in de keuken te kosten. Met deze vier gewoontes kom je een heel eind.

01 Eiwit bij elke maaltijd

Kwark, eieren, kip, vis, peulvruchten. Het houdt je langer verzadigd en helpt je spieren herstellen.

02 Het bordmodel

De helft groente, een kwart eiwit, een kwart volkoren producten. Geen weegschaal nodig.

03 Kook één keer, eet twee keer

Maak een dubbele portie en eet de rest de volgende dag als lunch of avondeten.

04 Eén uur voorbereiden

Snijd op zondag groente voor een paar dagen, kook een pan rijst en zet wat bakjes klaar.

DRIE SNELLE IDEEËN

± 15 MINUTEN

Omelet met groente

Eieren met spinazie, paprika en wat kaas. Met een snee volkoren brood.

± 15 MINUTEN

Wrap met kip

Volkoren wrap, kipreepjes, sla, tomaat en wat hummus.

± 15 MINUTEN

Zalm uit de oven

Met broccoli en krieltjes op één bakplaat. De oven doet het werk.

SPORTEN KOST GEEN ENERGIE, HET GEEFT ENERGIE

“Na een lange dag ben ik te moe om te sporten.” Heel begrijpelijk. Maar vaak werkt het andersom: wie regelmatig traint, heeft juist meer energie.

Beter slapen

Regelmatig bewegen helpt de meeste mensen sneller in slaap te vallen en dieper te slapen.

Minder stress

Een training is een uitlaatklep. Je hoofd is daarna vaak een stuk rustiger.

Fitter de dag door

Een sterker lichaam heeft minder moeite met een drukke dag.

Beter humeur

Na een training voel je je meestal beter dan ervoor. Bijna niemand heeft spijt van een training.

SLAAPTIPS VOOR DRUKKE MENSEN

- Ga elke dag rond hetzelfde tijdstip naar bed, ook in het weekend.
- Leg je telefoon een half uur voor het slapen weg.
- Train je 's avonds en slaap je daarna slecht? Probeer dan een eerder moment.

HOOFDSTUK 06

BEGELEIDING DIE IN JE WEEK PAST

06

Als je het druk hebt, wil je niet ook nog moeten nadenken over wat je moet doen. Welke oefeningen, hoe zwaar, hoe lang. Precies daar helpt een coach.

Geen tijd verspillen

Elke training is effectief, omdat je plan precies op jou is afgestemd.

Niet zelf uitzoeken

Geen uren zoeken op internet. Je plan staat klaar.

Je techniek klopt

Zo voorkom je blessures, en daarmee verloren weken.

Iemand die je scherp houdt

Juist als het druk is, helpt een vaste afspraak om door te gaan.

Iedereen kan je een schema geven. Wij zorgen dat het past in jouw week, en dat je het volhoudt.

TWEË MANIEREN

KIES WAT BIJ JOUW WEEK PAST

Allebei gemaakt voor mensen met een volle agenda. Het verschil zit in waar en hoe je traint.

IN ONZE GYM IN DOKKUM

Personal training

- Je komt, traint en gaat: alles staat klaar
- Je coach naast je bij elke training
- Je techniek direct bijgestuurd
- Ideaal als je niet wilt nadenken

Op aanvraag

WAAR JE OOK BENT

Online coaching

- Train wanneer het jou uitkomt
- Thuis, in je eigen gym of op reis
- Elke week een check-in en video-feedback
- Ideaal bij een wisselende agenda

€119 per maand

Twijfel je welke bij je past? In een gratis kennismaking kijken we samen naar jouw week.

ERVARINGEN

ZIJ VONDEN DE TIJD

5,0



Gemiddeld uit 46 Google-reviews



“Nu sport ik zelfstandig minimaal drie keer per week.”

Bob · Google-review



“Vanaf dag één voelde ik me echt gezien en begeleid.”

Tiny Visser · Google-review



“Nu met de begeleiding van Mike ben ik het zelfs leuk gaan vinden en train ik vier keer per week.”

Arend Dijkstra · Google-review

JOUW CADEAU

KORTER DAN JE WASPROGRAMMA

Een slimme training van 30 minuten is sneller klaar dan een gemiddelde was. Dus: zet de wasmachine aan, kom trainen en hang daarna de was op. **Deal?**

SPECIAAL VOOR LEZERS VAN DIT E-BOOK

Een gratis kennismaking én 1 gratis training met jouw coach

Zolang er plek is!



Scan de code met je telefoon. Je gratis training staat dan al voor je klaar. Stuur ons een appje of plan direct een moment in.

Deal! Ik claim mijn gratis training →