



Algemene richtlijnen

1. Voor je start

Doel: veilig, voorbereid en met vertrouwen aan je training beginnen.

Richtlijnen:

- Draag comfortabele sportkledij en stevige sportschoenen.
- Eet 1–2 uur voor de training een lichte maaltijd.
- Drink vooraf al water — hydratatie begint vóór de sessie.
- Meld blessures of pijn altijd aan de trainer.
- Kom 5 minuten vroeger om rustig op te starten.

2. Warming-up (onmisbaar)

Waarom: vermindert blessurerisico en verhoogt prestaties.

Aanbevolen warming-up (8–10 min):

- 3 min lichte cardio (wandelen, fietsen, roeien)
- Dynamische mobiliteit (heupen, enkels, schouders)
- Activatie: core, bilspieren, bovenrug

3. Techniek boven gewicht

Bij PACE UP staat **kwaliteit van beweging** centraal.

Richtlijnen:

- Start met een licht gewicht om de beweging te voelen.
- Voer elke herhaling gecontroleerd uit.
- Stop bij scherpe pijn of verlies van controle.
- Vraag feedback — techniek is een vaardigheid.

4. Intensiteit & progressie

Je lichaam wordt sterker door **geleidelijke opbouw**.

Progressieregels:

- Eerst meer herhalingen
- Dan meer gewicht
- Dan extra sets
- Werk met RPE (Rate of Perceived Exertion):
 - RPE 6–7 = comfortabel zwaar
 - RPE 8–9 = uitdagend maar veilig

5. Rust & herstel

Herstel is even belangrijk als training.

Aanbevolen:

- 48 uur rust tussen zware krachttrainingen
- 7–9 uur slaap per nacht
- Stretching of mobiliteit op rustdagen
- Eiwitname: 1.6–2.2 g per kg lichaamsgewicht

6. Veiligheid tijdens de training

- Houd je core aangespannen
- Adem ritmisch (kracht leveren = uitademen)
- Houd rug neutraal en knieën stabiel
- Stop bij duizeligheid, misselijkheid of scherpe pijn

7. Hydratie & voeding

- Drink 500 ml water in de 2 uur voor je training
- Tijdens training: kleine slokjes om de 10–15 min
- Na training: eiwitrijke maaltijd of shake binnen 1 uur
- Vermijd zware maaltijden vlak voor de sessie

8. Consistentie = resultaat

De grootste vooruitgang komt door **regelmaat**, niet perfectie.

Succesformule:

- 2-3 trainingen per week
- Realistische doelen
- Kleine stappen
- Doorzetten op mindere dagen

9. Wanneer niet trainen?

- Koorts
- Infecties
- Ernstig slaaptekort
- Acute blessures

Bij twijfel: contacteer je trainer.

10. Contact & begeleiding

Heb je vragen of wil je extra begeleiding? Je trainer staat altijd klaar om je te helpen met techniek, planning en motivatie.