

Wat vind je in dit boek?

Wat is CrossFit®?	4
Uitrusting en outfit	14
Vorbereiding	16
De warming-up.	18
Mobilisatie – beweeglijkheid	24
De CrossFit®-oefeningen	32
De oefeningen uit de work-outs	34
Squat.	34
Lunges.	39
Push-up.	42
Midline	45
L-Sit/L-Hang	49



Sit-up.....	50
Pull-up.....	52
Rope Jumps – touwtjespringen.....	58
Box Jumps	60
Kettlebell-oefeningen.....	60
Burpees.....	66
Workouts of the Day	68
De work-outs.....	70
Trainingsplan van 8 weken.....	74
Trainingsdag 1-26.....	78-109
Register.....	111
Over de auteur	112



Wat is CrossFit®?

Voordat je van start gaat met de verschillende oefeningen en de work-outs, is het belangrijk dat je een kort overzicht krijgt van het ontstaan, de geschiedenis en de filosofie achter de nieuwe sporttak CrossFit®. Ook zal ik beknopt iets meer vertellen over de CrossFit® Games – de wereldkampioenschappen – en de community in de CrossFit®-wereld.

De aantrekkingskracht van CrossFit®

Wat maakt CrossFit® zo fascinerend? Ik denk dat hier heel veel factoren in meespelen. Enkele belangrijke aspecten zijn ongetwijfeld de foto's en video's van extreem getrainde en aantrekkelijke sporters en sportsters die de media overspoelen. Een andere bepalende factor wordt gevormd door de vele succesverhalen van onsportieve mensen die in relatief korte tijd veel gewicht verloren en aanzienlijk sterker zijn geworden.

Mijn persoonlijke mening gaat echter een andere richting uit: iedereen die CrossFit® uitprobeert en de CrossFit®-microbe te pakken heeft, zal er niet alleen maar om de hierboven vermelde redenen mee blijven doorgaan, maar ook om twee andere redenen.

Stress afbouwen

Psychische stress zorgt ervoor dat er stresshormonen vrijkomen die alleen door lichamelijke beweging 'verbrand' kunnen worden. Ons lichaam weet dat intuïtief en daarom beginnen we bij een stresserend telefoontje ook vanzelf heen en weer te lopen om ons stressniveau te reguleren. Ook daarom is regelmatig bewegen zo belangrijk!

De eerste reden is de CrossFit®-familie. Dit is een grote gemeenschap, waar ik verderop nog dieper op inga. Het andere aspect ligt in de work-out zelf. Het biedt de sporter een kleine lichamelijke overlevingsstrijd in een anders overwegend zittend en voornamelijk psychisch stresserend leven. En juist dat is volgens mij van doorslaggevend belang, want CrossFit®-work-outs vereisen een grote lichamelijke inspanning; je zoekt altijd je eigen persoonlijke grenzen op en verlegt die vaak. De work-outs zijn moeilijk, je moet volharding tonen en jezelf steeds weer overwinnen om vol te houden en verder te gaan. Maar na de work-out heb je het geweldige gevoel dat je iets bereikt hebt – dat je overleefd hebt – en mag je terecht trots op jezelf zijn.

Voor wie is CrossFit® geschikt?

In principe is CrossFit® voor iedereen geschikt die iets goeds wil doen voor zijn gezondheid en zijn prestatievermogen wil verbeteren. Veel mensen denken dat ze eerst echt fit moeten worden om met CrossFit® te kunnen starten. Het zijn immers uitsluitend superfitte sporters die deze sport beoefenen – dat is toch wat de diverse fitnessmagazines en YouTube-filmpjes ons wijsmaken? Dat is helaas de verkeerde manier van denken. Want ten eerste is zelfs de fitste persoon ooit bij nul begonnen en ten tweede kun je jezelf de vraag stellen hoe die sporters volgens jou zo fit geworden zijn. Juist! Doordat ze zijn gestart met trainen.

Daarbij speelt het volgens mij geen rol of je tot nu toe al sportief was of dat je nog nooit aan lichaamsbeweging gedaan hebt. Zolang je maar gemotiveerd bent en ervoor openstaat om nieuwe bewegingen te leren kennen, bij de work-outs de grens van je eigen kunnen op te zoeken en bereid bent om die te verleggen, dan zul je succes hebben.

Nog een persoonlijke opmerking over de vergelijking met de Top-CrossFit®-atleten in de YouTube-filmpjes: veel mensen bekijken de video's van bijvoorbeeld Rich Froning, de winnaar van de CrossFit® Games van 2010 tot en met 2013, of van andere sterke CrossFitt'ers. En dan denken ze dat ze dat ook moeten uitproberen of, nog slechter, dat ze hetzelfde trainingsprogramma moeten gebruiken. Dat is de snelste manier om je gezondheid te ruïneren!

Als winnaar van de CrossFit® Games staat Froning op gelijke voet met wereldkampioenen of Olympisch kampioenen in andere sporttakken. Ter vergelijking: iemand die wil leren skiën en op de televisie naar een wereldkampioenschap kijkt, zal nooit op het idee komen om vervolgens naar Oostenrijk te rijden en zelf de moeilij-

ste helling in hurkzit naar beneden te skiën. Maar omdat het bij CrossFit® wel om fitness gaat, geloven veel mensen dat ze het ook kunnen uitproberen.

Ik hoop dat ik je duidelijk kan maken dat zo'n prestatieniveau alleen maar na jarenlang (!) hard en doelgericht trainen bereikt kan worden.

Het trainingsplan in dit boek gaat je in acht weken helpen jezelf te verbeteren op alle tien aspecten waaruit fitness bestaat. Als je dan CrossFit® leuk bent gaan vinden, dan moet je ernstig overwegen om lid van een CrossFit®-box te worden, want zo'n club en de professionele begeleiding zullen je helpen om opnieuw een grote sprong voorwaarts te maken en je prestatievermogen te verhogen.



Leeftijd en geslacht zijn voor CrossFit® niet van belang. Iedereen kan in zijn eigen tempo CrossFit® beleven en zo fit worden.

De geschiedenis van CrossFit®

De bedenker van CrossFit®, Greg Glassman, voormalig turner, trainde al vele jaren als personal trainer volgens door hem zelf ontwikkelde principes voordat hij in 2002 zijn work-outs via het internet op www.crossfit.com ging publiceren. Glassman startte zijn eigen studio in een oude opslaghal en de eerste *affiliates* (zelfstandige partnerondernemingen die licentiekosten betalen voor de naam 'CrossFit®') in de VS deden dat na. Zo vond het begrip 'box' ingang als benaming van een CrossFit®-studio. Tegelijkertijd begon Glassman in het kader van *CrossFit® Journal* artikelen te schrijven waarin hij aanvankelijk onregelmatig zijn standpunt uiteenzette over thema's op het gebied van fitness. Die artikelen maakt hij ook via zijn website voor iedereen toegankelijk. Daar kun je het eerste artikel *What is fitness?* gratis downloaden, een echte aanrader. Met de lancering van de website begon de wereldwijde verspreiding van CrossFit®. Veel atleten en trainers zochten op het internet naar inspiratie en kwamen zo bij CrossFit® terecht. Zo gebeurde het ook met mij eind 2008.

De definities en filosofie achter CrossFit®

Glassman zocht naar een weloverwogen definitie van fitness en vond in de relevante literatuur niets wat hem beviel. Om die reden begon hij verschillende modellen op te stellen voor een allesomvattende definitie van fitness.

Model 1: de fysieke vaardigheden

Het eerste model focust op tien algemene fysieke vaardigheden. Ik heb de Engelse begrippen bewust overgenomen omdat er voor enkele uitdrukkingen geen adequate vertaling bestaat.

Vaardigheden 1 tot en met 4 kunnen door training verbeterd worden. Daarbij zijn er fysiologische aanpassin-

gen te zien. Vaardigheden 7 tot en met 10 zijn een kwestie van oefenen en kunnen door voortdurende herhaling verbeterd worden. Daarbij ondergaat het neurologisch systeem (zenuwsysteem) een aanpassing. Kracht en snelheid zijn combinaties van beide.

Volgens Greg Glassman is een persoon het fitst wanneer alle tien vaardigheden bij hem/haar het meest in

De tien fysieke vaardigheden

- 1. Cardiovascular/respiratory endurance:** hiermee wordt het uithoudingsvermogen van het cardiovasculair stelsel in samenhang met de ademhaling bedoeld, dus het vermogen van het lichaam om zuurstof op te nemen, te verwerken en naar de verschillende lichaamsdelen te vervoeren.
- 2. Stamina:** het vermogen van het lichaam om energie te produceren, te verspreiden, op te slaan en om te zetten.
- 3. Strength:** het vermogen van één of meer spiervezels om kracht te ontwikkelen.
- 4. Flexibility:** het vermogen om de volledige fysiologische bewegingsuitslag van de gewrichten te kunnen gebruiken.
- 5. Power:** het vermogen van één of meerdere spiervezels om in zo weinig mogelijk tijd zo veel mogelijk kracht te ontwikkelen.
- 6. Speed:** het vermogen om de tijdsduur voor een zich herhalende beweging te verkorten.
- 7. Coordination:** het vermogen om verschillende deelbewegingen te combineren tot één complexe beweging.
- 8. Agility:** het vermogen om zo snel mogelijk tussen verschillende bewegingsposities te kunnen wisselen.
- 9. Balance:** het vermogen om een lichamelijk zwaartepunt in verhouding met zijn draagvlak te controleren.
- 10. Accuracy:** het vermogen om een beweging zowel qua intensiteit en bewegingsomvang als in de ruimte te controleren.

balans zijn. Dat was op dat moment een volledig nieuwe kijk op fitness, want tot dan toe werden vooral triatleten of marathonlopers fit beschouwd. Zij scoren met zekerheid uitstekend op het gebied van de eerste twee vaardigheden, maar in het bijzonder op de punten 3 en 5 liggen ze ver onder het gemiddelde.

Model 2: het Hopper-model

Het tweede model is genoemd naar een trommel (Nederlands voor *hopper*). Die trommel bevat alle mogelijke sportieve opdrachten die je je maar kunt bedenken, zoals een sprint van 100 m, een Snatch (Olympisch trekken), een triatlon, enzovoort. Wie statistisch gezien het beste scoort op alle opdrachten, is het fitst. Hoe meer opdrachten je uit de trommel trekt en uitvoert, des te nauwkeuriger zal het resultaat worden.

Rekening houdend met het eerste model, zie je hier al dat specialisten uit de afzonderlijke disciplines nooit de fitste sporter kunnen zijn: ze blinken weliswaar uit op hun terrein, maar zullen op alle andere terreinen noodgedwongen slechter presteren. De sporters hebben daar

zelf geen schuld aan; het ligt bij wijze van spreken in de aard van de zaak. Een voorbeeld: als iemand Olympisch kampioen in het gewichtheffen wil worden, dan is het erg onwaarschijnlijk dat hij een marathon kan lopen. Dat zou voor het gewichtheffen absoluut onbelangrijk zijn.

Model 3: de energievoorziening

Het derde model richt zich op de systemen die garant staan voor de aanvoer van energie in het lichaam. Het lichaam heeft drie essentiële energiesystemen:

- de anaerobe alactacidestofwisseling (zonder zuurstof en zonder vorming van lactaat, ook melkzuur genoemd) met een belastingtijd van 0-10 seconden (max. 15 seconden);
- de anaerobe lactacidestofwisseling (zonder zuurstof, met vorming van lactaat) met een belastingtijd van 0-45 seconden (max. 60 seconden);
- de aerobe stofwisseling (met zuurstof) met een belastingtijd van 0 seconden tot meerdere uren.

De mogelijke arbeidsintensiteit neemt hierbij duidelijk af naarmate de belastingtijd langer wordt.



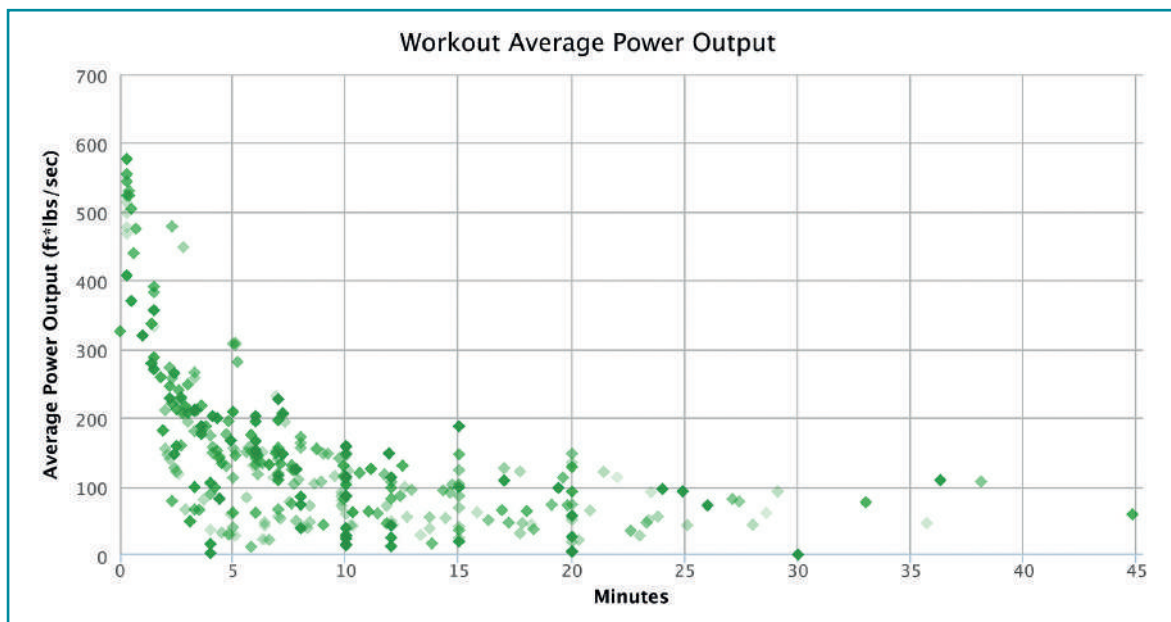
Flexibility – beweeglijkheid is een van de tien fysieke vaardigheden. Het moet regelmatig geoefend en verbeterd worden.

Aan de hand van een grafische voorstelling van de drie energiesystemen en de fysieke beschrijving van vermogen is gelijk aan arbeid gedeeld door tijd (arbeid zou in dit geval gelijk zijn aan massa, dus het lichaamsgewicht van de sporter plus een optioneel extra gewicht in de vorm van kettlebells of barbells, maal de afgelegde afstand, bijvoorbeeld de afstand van het hoogste punt tot het diepste punt van een kniebuiging; de tijd zou in dit geval de tijd zijn die je nodig hebt voor de beweging of de work-out in kwestie), kwam Glassman op het idee om fitness voor te stellen als *volume under the curve*. Daarmee duidt hij het vlak onder de curve aan, dus wiskundig gezien de integraal. Daarvoor vertrek je van een coördinatensysteem en zet je op de horizontale coördinatenas de tijd en op de verticale coördinatenas het vermogen af. Indien je nu enkele work-outs van een verschillende tijdsduur uitvoert en het berekende vermogen in het coördinatensysteem noteert, dan krijg je een curve waarvan de integraal de lichamelijke conditie voorstelt.

Voor een beter begrip van *volume under the curve* vind je hieronder een grafiek van enkele work-outs die ik gedaan heb. Hierbij stellen alle groene punten een work-out voor.

Bij deze definitie past Glassmans ietwat theoretische beschrijving van CrossFit® als *work capacity across broad times and modal domains*. Daarmee wordt het prestatievermogen onder verschillende belastingsmodaliteiten (dus bij steeds wisselende work-outs met variërende oefeningen – en daarmee ook trainingsprikels) en een verschillende tijdsduur (dus de lengte van de afzonderlijke work-outs) bedoeld.

In de belastingsmodaliteiten – lees work-outs – worden voortdurend variërende **functionele bewegingen** gebruikt die met een hoge intensiteit uitgevoerd worden, of zoals Glassman zegt: *constantly varied functional movements executed at high intensity*.



Grafische voorstelling van fitness opgesteld met behulp van het online platform 'beyond the whiteboard'.
Vermogen = arbeid (verticale as) tegenover tijd (horizontale as).

Wat zijn functionele bewegingen?

In eenvoudige termen zijn het natuurlijke bewegingen die een equivalent hebben in het dagelijkse leven. Een kniebuiging maak je bijvoorbeeld ook als je van een stoel opstaat of deadliften is precies hetzelfde als het optillen van winkeltassen. Functionele bewegingen zijn altijd multiarticulaire bewegingen. Dat betekent dat er altijd meerdere gewrichten en spieren tegelijk gebruikt worden. Dat is volledig het tegenovergestelde van trainen aan apparaten in een fitnessstudio. Daar worden enkele spieren afzonderlijk getraind en meestal dan ook zittend, alsof je dat de hele dag nog niet genoeg doet!

Functional movements zijn echt de nieuwe trend in de fitnessindustrie, maar niet alles wat daar als functionele beweging verkocht wordt, is het ook werkelijk. Naar mijn mening moeten functionele bewegingen een opdracht vervullen of een equivalent in het dagelijks leven hebben. Een ander belangrijk kenmerk van functionele bewegingen is dat je grote lasten over grote afstanden (in verhouding met de lichaamsgrootte) snel moet verplaatsen of om het te zeggen met de woorden van Greg Glassman: *move large loads long distances and quickly*.

Wat is er zo bijzonder aan functionele bewegingen?

Alleen jij bent in staat om in je lichaam neuro-endocriene, adaptieve reacties te veroorzaken. Dat betekent dat alleen deze bewegingen in je lichaam ervoor kunnen zorgen dat er hormonen (bv. testosteron) vrijkomen. Als ze juist uitgevoerd worden zijn ze bovendien ongevaarlijk voor het bewegingsapparaat, want de bewegingen liggen als het ware in onze genen. Ze werden eeuwenlang gebruikt om dagelijks te kunnen (over)leven. Kijk maar eens hoe kleine kinderen door de knieën zakken en dus een kniebuiging (of squat) maken. Ze doen het met de perfecte techniek.

Een ander beginsel van CrossFit® luidt: 'our specialty is not specialising'. Daarmee wordt bedoeld dat je je niet tot één aspect (zie de tien fysieke vaardigheden) op het gebied van fitness moet beperken, maar alle aspecten gelijkwaardig moet trainen. De Amerikanen hebben daarvoor al een begrip, namelijk 'gpp' (general physical preparedness), wat zoveel betekent als 'algemene fysieke paraatheid'.

Die filosofie wordt ook weerspiegeld in het motto van de CrossFit® Games (blz. 12): *unknown and unknowable* – vrij vertaald als 'onbekend' en 'niet te bevatten'. Dat betekent dat je je volgens het idee van de 'gpp' erop voorbereidt om voor alles bereid of gewapend te zijn, ook voor het onbekende. Zo zijn er bij de CrossFit® Games altijd enkele work-outs die pas enkele seconden voor het begin aan de atleten meegedeeld worden. Dat staat in groot contrast met alle andere sporttakken waarbij je eigenlijk altijd weet tegen wie, wanneer, waar en in welke discipline je uitkomt.

Het volgende voorbeeld illustreert dat principe van CrossFit®: in tegenstelling tot de CrossFit®-atleten zouden bijvoorbeeld de spelers van Real Madrid al zes weken van tevoren weten dat ze op 1 juni om 20.00 uur in Lissabon tegen AC Milan moeten voetballen voor de bekerfinale. Bij de finale van de CrossFit® Games in 2010 werden de atleten voor de laatste drie work-outs in het stadion geroepen en kregen ze 30 seconden voor de start informatie over de eerste work-out. Als ze die voltooid hadden, kwamen ze pas iets te weten over de volgende work-out die opnieuw 30 seconden later van start ging.

Ik denk dat dit enerzijds duidelijk maakt wat er bedoeld wordt met *unknown* en *unknowable* en anderzijds wat het verschil is tussen CrossFit® en de klassieke sportsoorten.

Nog even een korte opmerking over de oefeningkeuze in dit boek. Hoewel in CrossFit® barbell-oefeningen zoals Back Squats, Deadlifts of oefeningen uit het Olympisch