



# Inhoud

6 WEKEN CHALLENGE	6
QORE BUSINESS	14
HOE KLAAR BEN JE?	26
BODY GOALS HALEN = WORK IT!	42
SCHEMA'S	54
BODY GOALS HALEN = EAT IT!	128
BODY GOALS	146
1 # Fit & Healthy – beetje conditie zou tof zijn	148
2 # Adieu Kilo's – Insta bikiniproof	151
3 # Curves Please – een ronde kont	154
4 # Tone it Baby – dromen van een sixpack	159
5 # Ingeschreven! – trainen voor een loopevent	163
6 # Vakantie – geen plaats, geen tijd, feestjes en toch!	168
OEFENTINGEN	174





6 Weken  
challenge



# 6 Weken challenge

**HEB JE EEN DOEL?** Mag het wat strakker, gespierder, meer tone? *We shape you to be epic!* Zie dit boek de komende zes weken als de personal trainer die jou op weg helpt naar jouw body goal. Die zegt wat je moet doen, hoe het moet en die je een trap onder je kont geeft als je het niet goed doet. Een liefdevolle trap dan. Het boek zorgt voor toffe, doordachte en gevarieerde work-outs en laat je verantwoord sporten – juist bewegen, stevig trainen. Wij weten uit ervaring dat je dat een leven lang wil volhouden eens je gebeten bent.

We beginnen bij de basis en zorgen ervoor dat je die minstens zes weken extra goed zult verzorgen: je core. Dat zijn de spiergroepen centraal in je lichaam waarvan je er liefst zoveel mogelijk aanspreekt bij zo goed als elke beweging. *Let's do some core business!*

Extra motivatie nodig? Ga dan met een klein groepje de uitdaging aan. Twee is genoeg. Je hoeft niet altijd samen te trainen, maar kunt wel samen meten, lachen, zweten en zeuren. Dan vliegen die zes weken zo voorbij.

## ZO WERKT HET:

- **We maakten drie basisschema's: BURN, SHAPE EN BUILD.** Afhankelijk van hoe goed je nu al bent en hoeveel tijd je erin kunt stoppen, kies jij er daar eentje uit. Een zelftest helpt jou daarbij. We vragen je niet het roer ineens helemaal om te gooien. Je traint één, twee of drie keer per week, telkens een uur, zes weken lang. We bouwen op en wisselen af. Alle oefeningen vind je met foto en beschrijving achteraan in dit boek.
- *Eat clean, be lean!* Alles start bij de basis. Mooi bewegen en gezonde voeding zorgen voor een stevig fundament. Dit boek is tegelijk een voedingscoach die ervoor zorgt dat je **dankzij je voeding het maximale uit je training haalt.**



- Tot slot selecteerden we **zes body goals**. We leggen je uit hoe je het basis-schema én je voeding extra kunt aanpassen aan het doel waar jij de komende zes weken naartoe wil werken.

Het wordt pittig. Zeker voor wie van nul begint. Maar hé, 't zijn maar zes weken! En je zult het verschil snel genoeg voelen en zien. Onze filosofie: minimale inspanning, maximaal resultaat. We houden het haalbaar en zorgen ervoor dat jij je straks de ster van elk feest en van elk strand voelt. Wat denk je daarvan?

Je mag ons zeker op de hoogte houden! We zijn nu al benieuwd naar jouw foto's op sociale media (#bodygoals #qorebusiness).

Succes!

*Martins & Kat*



## DIT ZIJN ZE

Wellicht zijn ze persoonlijk, jouw body goals. Wij selecteerden zes mooie goals waarvoor we je in zes weken tijd goed op weg kunnen zetten. Ze zijn min of meer ingedeeld volgens niveau. De test zal straks uitwijzen welk basisschema je aankunt en ook welke body goals voor jou realistisch zijn. Want het is nooit een goed idee om ineens extreem van niets naar alles te willen. *Choose your battles*. Zo hou je nog wat over voor later. En bereid je vooral voor op veel plezier, afwisseling, grenzen verleggen... en af en toe een lichte stijfheid. Je zult sowieso spieren ontdekken waarvan je niet wist dat je ze had.

*Kat*

'Als ik wat stijf ben na een training, aan mijn *abs* of poep, dan voel ik mij al meteen veel strakker. Alsof mijn buik ineens platter is. Je kunt op een vreemde, sadistische manier nog wel wat nagenieten van je work-out.'



### DIT ZIJN ZE:

- ⇨ **Fit & Healthy** – beetje conditie zou tof zijn
- ⇨ **Adieu Kilo's** – Insta bikiniproof
- ⇨ **Curves Please** – een ronde kont
- ⇨ **Tone it Baby** – dromen van een sixpack
- ⇨ **Ingeschreven!** – trainen voor een loopevent
- ⇨ **Vakantie** – geen plaats, geen tijd, veel feestjes en toch!

Twijfel je? Dan is het altijd een goed idee om het even aan een personal trainer te vragen, zelfs al is het maar voor één sessie.

Oh, vergeet ook niet om filmpjes en foto's te maken! Delen mag altijd (#bodygoals #qorebusiness), maar gebruik ze vooral ook voor jezelf. Om te zien wat je goed en minder goed doet en om jezelf aan het einde van de rit mee te verrassen.

## DIT HEB JE NODIG

Jouw body goals zijn een investering in jezelf. Net zoals naar de kapper gaan, nieuwe schoenen kopen of een avondje uit. Het is geen dure investering. **Het vraagt alleen een beetje tijd (we weten hoe kostbaar die is!), een paar attributen en voor de SHAPE- en BUILD-schema's neem je zelfs best een abonnement in de lokale fitness.** Wil je puur in je huiskamer aan de slag, dan kan dat. Je zult ook dan effect hebben. Maar wij willen je heel graag helpen om je body goals te bereiken. Onze schema's zijn afgestemd op je doelen en die haal je niet met het materiaal dat je thuis hebt liggen.

In alle schema's zitten wel work-outs die je thuis kunt uitzweten. En het is nooit erg om een beetje materiaal in huis te halen.

### BEHALVE DIT BOEK HEB JE NODIG:

- ⇨ Een schriftje waarin je de resultaten van je tests kunt noteren en gedurende zes weken je dagboek kunt bijhouden
- ⇨ Resistance band
- ⇨ Dumbbells (gewichtjes, kun je eventueel vervangen door flesjes water)
- ⇨ Barbell
- ⇨ Kettlebells
- ⇨ Step (of een stoel en verhoogje)
- ⇨ Swiss ball
- ⇨ Abmat
- ⇨ Springtouw





## CURVES PLEASE

*Kat*

Het ding is: die sixpack ga ik nooit krijgen. Dat was vroeger mijn body goal. En elke keer dacht ik: dit wordt mijn jaar! Ondertussen weet ik dat mijn jaar nooit komt. Ik ben niet gebouwd voor een sixpack. Tenzij ik mezelf extreem uithonger misschien, maar dat doe ik niet. Zo sta ik niet in het leven. Het is belangrijk om realistische body goals te stellen. Je moet voor jezelf de balans opmaken: wat wil je ervoor doen? Wil je een sixpack, dan zul je pittige offers moeten brengen, superstrikt je voeding opvolgen, niet drinken... Ik weet van mezelf dat ik dat er niet voor over heb.

Dan ga ik liever uit van mijn sterktes. En als je daar hard op gaat, is het tof om snel resultaat te zien. De *areas* die makkelijker vormbaar zijn, zijn mijn poep en mijn benen. In mijn studententijd, met veel uitgaan en 0,0 sporten, waren die wel wat verdikt, maar je zag altijd dat er potentieel was.

Curves en tone zijn body goals die de laatste jaren heel erg zijn opgekomen. Als je een kont hebt, mooi! Maak die rond en strak. Ga jezelf niet uitmergelen, die magere *look* is echt niet meer van vandaag. Ik vind het heerlijk dat vrouwen tegenwoordig wat meer bezig zijn met hun vormen, hun mooie vrouwelijkheid omarmen. En daarvoor zijn deze trainingen ook goed. Je hangt geen uren vast aan een loopband of andere cardiomachine om af te vallen.

Poep en benen, daar train ik op en het resultaat is zeer zichtbaar. *Curves please!*



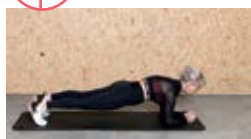
# BURN (1X/WEEK)

## WEEK 1

Hoe werkt het? Als er 4x op een kader staat, doe je eerst alle oefeningen binnen het kader na elkaar en dan herhaal je dit 4 keer.

### OPWARMING

4x



30" front plank



30" hollow rock



20m lateral band walks



15 DB shoulder press

### KRACHT Go for quality! Slow reps



3x  
30" wall sit

30" rust



3x  
20 hip bridges

30" rust



3x  
12/12 step-ups  
(12 L, 12 R)

1' rust



3x  
30" toe taps

30" rust



3x  
20 sit-ups

small recap



3x  
12/12 Russian twists

30" rust



2x  
8 slow excentric  
push-ups



16 banded row

small recap

### INTENSIEF

Fast & intense, maar met correcte bewegingen

3x



5 burpees



15 DB shoulder press



25 air squats



40 single unders

2' recap