





## Disclaimer

De informatie in dit document mag niet worden beschouwd als medisch advies of een vervanging op medische hulp. Deze informatie mag alleen als een geschikt programma worden gezien in samenwerking en toestemming van uw arts. Bezoek uw arts voor een controle voor deelname aan dit programma. Doet u dit niet gedurende deelname aan dit programma, dan bent u zelf verantwoordelijk voor uw acties.

Bij het doorgaan met het programma, bevestigt u, dat ondanks alle waarschuwingen van Frank den Blanken PT, er een kans bestaat dat op blessure en/ of ziekte door het navolgen van dit programma en dat u deze risico's voor lief neemt en geen verantwoordelijkheid kan vragen of claimen bij Frank den Blanken PT als gevolg van een blessure of ziekte door gebruiken - misbruiken van het programma.

Dit boek is geschreven door Frank den Blanken, eigenaar van Frank den Blanken PT. Frank is naast Personal Trainer en Voedingsspecialist zelf een ervaren krachtsporter. Met ruim 10 jaar eigen trainingservaring en in het trainen van verschillende personen, waaronder meerdere Nederlands kampioenen in uiteenlopende sportdisciplines. Zijn kracht is dat hij elk stukje techniek in zowel training als voeding in het detail kan uitleggen waarom iets effectief is of niet. Deze kennis heeft Frank opgedaan door testen, bijschaven, testen en vergelijken en uiteraard vele opleidingen (waaronder HBO Sport & Bewegen) voor de theoretische kant van het vak. Frank is continue zijn kennis aan het uitbreiden, omdat hij de beste wil zijn. Inmiddels heeft hij al meer dan 40 opleidingen en cursussen in binnen- en buitenland gevolgd. Praktijkervaring heeft hij voornamelijk opgedaan bij Gold's Gym in Nieuwegein. Begonnen als instructeur en later uitgegroeid tot hoofd van de Fitness voordat hij de keuze nam om voor zichzelf te beginnen, en met succes!

Frank is in het eerste jaar uitgegroeid tot één van de bekendste online coaches in Nederland. Met meer dan 50.000 volgers op Facebook en ruim 20.000 op Instagram. Naast het online coachen traint Frank ook nog een aantal bekende Nederlanders en topatleten. Met dit boek wil hij iedereen de mogelijkheid geven om zijn filosofie op training en voeding te testen en te ontdekken wat er allemaal mogelijk is.





## Inhoudsopgave

Disclaimer.....	2
QUICK START GIDS: .....	5
5 STAPPEN VOOR EEN SUCCESVOLLE TRANSFORMATIE .....	5
Tracken, de reden dat je nu geen resultaat boekt.....	14
Het stellen van een doel.....	16
De drie methoden voor spiermassa .....	18
Muscle damage.....	18
Mechanical Tension .....	18
Metabolic stress .....	19
Micro-progressie.....	20
De minimale effectieve dosis.....	21
Het boeken van resultaat .....	23
Spierontwikkeling Principe #1: Het principe van controle.....	25
Spierontwikkeling Principe #2: Het respecteren van je lichaam.....	28
Spierontwikkeling Principe #3: Maak het zo moeilijk mogelijk.....	29
Het trainingsprogramma : 'In 100 dagen tot Fitnessmodel 2.0' .....	31
Fase 1 .....	34
Fase 2 .....	43
Fase 3 .....	64
Voeding .....	82
De juiste verdeling van voeding voor resultaat .....	82
Het allerbelangrijkste voor resultaat, consequent zijn.....	84
Je wordt niet dik door een product, maar door de hoeveelheid .....	85
Stap 1 : Kies jouw doel: .....	86
Stap 2 : Het berekenen van calorieën en macronutriënten:.....	87
Eiwitten .....	88
Vetten .....	89
Koolhydraten.....	90
Bereken je macroverdeling voor spiermassa.....	92



Macroverdeling voor vetverlies .....	93
Eet voornamelijk vast voedsel .....	94
Stap 3 : Cheatmaaltijden / Refeeds .....	95
Stap 4 : Hydratatie .....	96
Alcohol .....	97
Stap 5 : Supplementen .....	98
Effectiviteit, gevaarlijk, dosering .....	99
Vitaminen, Mineralen en vetten .....	100
Voedingsstoffen .....	101
Testosteron boosters .....	102
Opname van voeding .....	102
Fat burners .....	102
Eiwitten / Amino-zuren .....	103
Gewrichten .....	103
Slaap .....	103
Wat is belangrijk bij supplementen? .....	104
Supplementen met wetenschappelijk bewijs .....	104
Supplementen met twijfelachtig bewijs .....	104
Extra tips / tricks .....	105
Korting op Supplementen: .....	109
Na het doen van het programma? .....	110
Programma voltooid en nu nog één stapje verder? .....	111



## QUICK START GIDS: 5 STAPPEN VOOR EEN SUCCESVOLLE TRANSFORMATIE

Deze quick start gids is een 5 stappenplan om onmiddellijk succes te gaan boeken direct bij het begin van dit programma.

Deze quick start gids is zo opgebouwd dat het voor iedereen werkt. Of je nu een beginner of een gevorderde fitnesser bent. Het programma is zo opgesteld dat je zoveel mogelijk resultaat gaat boeken in een korte periode. Het is een kwestie van beginnen, uiteindelijk is het de bedoeling dat de nieuwe dingen gaat toepassen en ze vanzelfsprekend worden, een way of living. Hiermee wordt het succes dat je gaat boeken met dit programma permanent.

Stel jezelf voor dat je op reis bent. Je wilt graag naar New York, maar je bent verdwaald en weet niet waar je nu bent. Dan is het fijn als je op de kaart kan zien waar New York ligt alleen weet je niet waar je nu bent en weet je de weg nog steeds niet. Dus ga je gokken en hoop je maar dat je in de goede richting gaat.

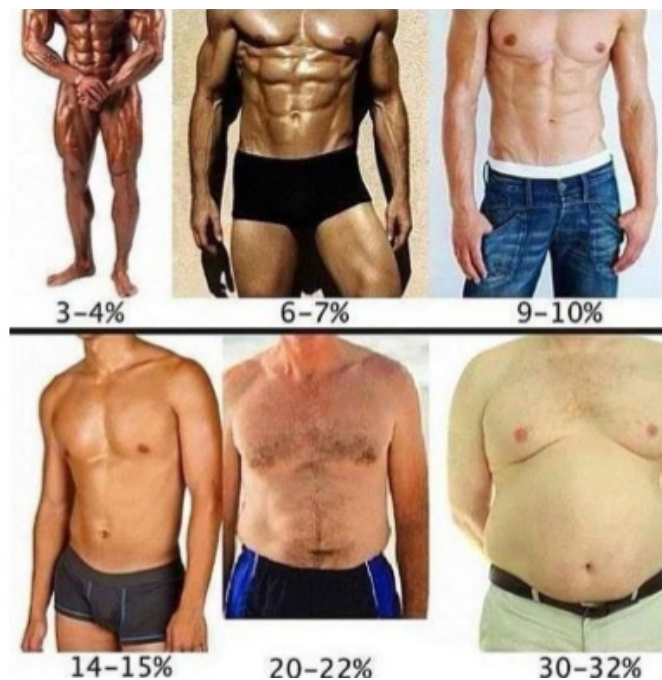
Dit gebeurt eigenlijk heel veel in de sportschool. Waar ben je nu? En waar wil je naar toe? Dat zijn de belangrijkste vragen voor succes in de sportschool. Door hier een duidelijk antwoord op te geven kan je een plan maken en daarna naar dit succes gaat toewerken.





## Stap 1: Het vaststellen van je vetpercentage

Je vetpercentage is van groot belang voor het uiteindelijke resultaat. Om het meeste resultaat te boeken met dit programma is het belangrijk voor mannen om het een vetpercentage onder de 12% te hebben voorafgaand aan de start van dit programma, voor vrouwen is dit onder de 19%.



Indien je momenteel een hoger vetpercentage hebt dan hierboven beschreven dan is het niet verstandig om toch te gaan trainen voor meer spiermassa. Uiteraard kan ik je helpen met het verlagen van je vetmassa zodat je aan dit programma kan meedoen.

Een belangrijk probleem is de mythe die in de sportschool hangt rondom “bulken en cutten”. Dit is een mentaliteit dat je eerst veel vetter moet worden om spiermassa aan te zetten. Extra vet maakt je niet sterker en zorgt ook niet voor snellere spieraanzet. Sterker nog, het zorgt dat je minder snel groeit.

Het is onmogelijk om een vetcel te contraheren. Dat betekent dat je niet sterker wordt van vet. Vet is geen spier en daarom maakt het je niet sterker.

De nadelige effecten van vet om vetvrije spiermassa hebben te maken met hormonen. Uit onderzoek blijkt dat hoe hoger het vetpercentage, des te hoger het niveau van oestergeen in het lichaam en des te lager het niveau van testosteron. Het tegenovergestelde is ook ‘waar’ bij een lager vetpercentage. Daarbij is het niveau van testosteron hoger en het niveau van oestergeen lager.

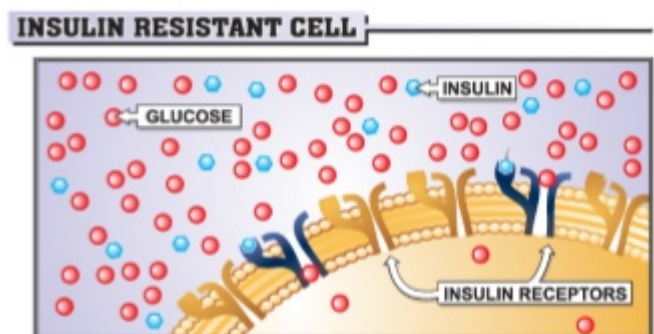
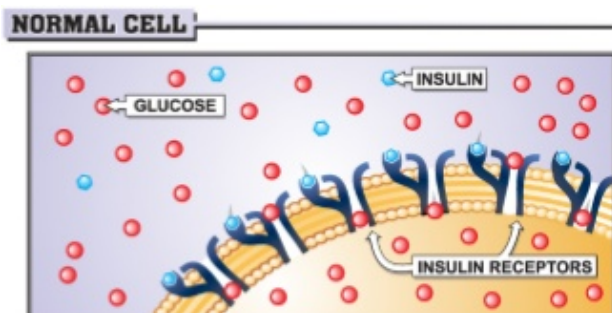


Over het algemeen is bekend dat testosteron het meest anabolische hormoon in het menselijk lichaam is. Het is de nummer 1 hormoon voor het aanzetten van spiermassa en het verliezen van vet. Testosteron is betrokken bij veel positieve aspecten voor een lichaamstransformatie zoals:

- Eiwit synthese
- Insuline sentiviteit
- Spiergroei
- Spierherstel
- Energieniveau
- Libido
- Drive om te presteren
- Motivatie
- Het verdelen van voedingsstoffen



Om hierop aan te sluiten; hoe droger je ben hoe beter je insuline sentiviteit is. Om het kort en begrijpelijk te houden: insuline is het meest anabole hormoon in het lichaam. Het is de hormoon die ervoor zorgt dat voedingsstoffen zoals eiwit, aminozuren, creatine en koolhydraten direct naar spiercellen worden gebracht voor energie en



groei.

Hier zit het grote verschil. Insuline sentiviteit betekent dat je lichaam gevoeliger is voor anabole effecten van insuline en daarom beter om kan gaan met voedingsstoffen voor groei. Daarentegen is het hebben van weerstand bij opname van voedingsstoffen door een weerstand van insuline nadelig. Hierdoor worden voedingsstoffen niet opgenomen door spiercellen, maar door vetcellen.

Samengevat betekent dit dat een te hoog vetpercentage totaal geen voordelen heeft voor het bouwen van spiermassa. En als een bonus, zodra je afgetraind bent is het makkelijker om zo te blijven vanwege de veranderingen in insuline sentiviteit en verhoogde testosteron niveau's.

Wie wil dat nou niet?



## Methoden om vetpercentage te berekenen

Voordat ik de methoden ga uitleggen is het belangrijk dat je bij het meten van je vetpercentage consequent bent. Gebruik elke meting dezelfde methode, met zo min mogelijk aanpassingen.

Meet jij zondagochtend voor het eerst je vetpercentage, doe dit dan elke keer op een zondagochtend. Hoe minder variabelen aan het meetmoment, hoe betrouwbaarder de meting.

Doe het meten het liefst op een nuchtere maag net na ontwaken. Hierdoor is de meting nauwkeuriger. Meet nooit direct na het trainen.

### *Optie 1: Huidplooiemeting*

Een huidplooiemeting is een methode waarbij een personal trainer of diëtist je met een huidplooiemeter op verschillende plekken op het lichaam meet.

Mocht je hiervan gebruik gaan maken: zorg dat je iemand hebt die al zeker 100 huidplooiemetingen heeft gedaan. Anders is de meting niet betrouwbaar. De meting is minimaal op 4-punten op het lichaam. Het liefst 7 of meer.

### *Optie 2: Bio-electrische meters*

Deze lijken op een normale weegschaal en zijn in veel sportscholen in Nederland en België terug te vinden. Een bekend merk is Tanita. Dit is waarschijnlijk de meest eenvoudige methode om je vetpercentage te eten. Hierop dien je gegevens in te vullen en dan gaat hij doormiddel van elektrische signalen je vetpercentage meten. In sommige gevallen heb je ook handvaten bij deze apparaten die je vast mag houden.

Ben wel heel consequent met je timing bij deze apparaten. Ze meten via de vochtbalans, 1 glas water extra ten opzichte van de vorige meting en je krijgt een compleet ander resultaat.





### *Optie 3: DEXA Scan*

De DEXA Scan is waarschijnlijk de minst makkelijke om voor elkaar te krijgen. Deze apparaten zijn schaars en veelal zit er een hoog prijskaartje om de meting uit te laten voeren. Daarentegen is het wel de meest nauwkeurige methode. Deze scan wordt voornamelijk gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek vanwege zijn betrouwbaarheid.

Het maakt gebruik van röntgenstralen en kan onder andere botdikte, vetvrije massa, vetmassa, vetpercentage meten.

Is dit bij jou in de omgeving en past het binnen je budget, dan is dit je beste optie.

### *Optie 4: Online calculator*

Dit is de minst betrouwbare optie van allemaal, maar wel de meest eenvoudige om te doen. Het is beter dan geen startpunt en het is al te doen met een meetlint. Een voorbeeld hiervan is op de volgende website te vinden:

<https://www.healthstatus.com/calculate/body-fat-percentage-calculator>



## Stap 2: Zet een deadline voor vetverlies!

Deadlines zijn absoluut nodig om je doel te behalen. Ze geven je een referentie punt om te weten wanneer je in topshape bent.

Denk aan tijden dat je heel productief was, of het nou het voorbereiden van een bruiloft was, studeren voor een toets, het voltooien van een project. Ik ga ervanuit dat je een van deze situaties of iets vergelijkbaar wel kent en deze behaald hebt. Waarom? Omdat er een deadline was.

Deadlines zorgen ervoor dat je er een consequentie is als je het niet af hebt. Er hangt iets van af. Haal je deze niet, dan faal je. Daarom is het belangrijk om je vetpercentage onder de 12% of 19% is voordat je gaat starten met dit programma, anders haal je minder resultaat.

Een realistische deadline is om een verlaging van 0.5% tot 1% per week aan te houden. Daarboven ga je te snel en is de kans groter dat je ook spiermassa verliest. Minder is te weinig en kan je wat meer vaart gaan maken.

Bereken je huidige vetpercentage en vergelijk deze met de 12% of 19%. Val je hier niet onder, start dan met het verlagen van je vetpercentage met 0.5% tot 1% per week totdat je dit bereikt hebt. Dit gaat veel bijdragen aan je lichaamstransformatie.





## Stap 3: Zet een deadline voor spiermasa!

Onthoud al deze stappen hierboven en nu gaan we deze omzetten tot het aanzetten van spiermassa. Deze stap ga je pas doen als vetpercentage als man onder de 12% is en als vrouw onder de 19%. Ga deze stap en het verlagen van vetpercentage niet tegelijk doen, dan ga je geen van beide doelen halen.

Meer dan 90% van de intakes die ik ontvang tijdens Online Coaching is het hoofddoel droger worden en meer spiermassa krijgen. Dit is onmogelijk zonder ondersteuning van anabole sterioden. Ik zie het continu in de sportschool dat iemand probeert dit te doen en jaar in jaar uit behalen ze de doelen niet. Wees niet de persoon die dit doet en geen resultaat boekt.

Ben je over 12% of 19% zorg dat je eerst daaronder komt en zet dan dit doel.

Ben je eronder? Zet een deadline voor spiermassa dat je gaat halen en check-in momenten. Een realistisch doel is 1% toename van lichaamsgewicht per maand. Dit is puur spiermassa. Hou hiermee rekening bij het stellen van je doel.

Vergeet niet dat het aanzetten van spiermassa veel moeite gaat kosten en dat het een langdurig proces is. Alle deadlines en doelen moeten specifiek en realistisch. Zeg niet dat je 5 kg spiermassa per maand gaat aankomen. Dit gaat niet gebeuren. Zelfs als je een beginner bent.

Wees eerlijk en realistisch en stel een doel dat haalbaar is.



## Stap 4: Check-in doelen

Check-in doelen zijn doelen die moet behalen op een bepaalde check-in datum. Deze zijn gesteld in lijn met je hoofddoel en zijn makkelijk meetbaar.

Recent heb ik zelf een doel gesteld om mijn taille smaller te maken tijdens het verlagen van mijn vetpercentage. Mijn doel was dat elke week mijn middel strakker was geworden. Dus elke donderdagochtend meette ik mijn taille omvang en controleerde of ik ook daadwerkelijk in de goede richting ging.

Een ander voorbeeld is dat ik recent tijdens een fase waarbij ik spiermassa ging aanzetten ik naar de weegschaal keek. Elke vrijdagochtend ging ik op de weegschaal staan en keek ik of mijn gewicht was gestegen ten opzichte van vorige week.

Het voordeel hiervan is dat je eerder door hebt of je op de goede weg bent. Stel ik kwam niet aan tijdens mijn bulk fase, dan betekent dat dat ik te weinig eet. Is het doel vetverlies en je word niet lichter? Dan eet je nog te veel of je traint niet hard genoeg in de sportschool.

Het is een goede indicatie waar je bent en of je goed bezig bent om daar te komen waar je heen wil.

Check-in doelen zijn vaak gewicht of omvang. Je wil hooguit 1 of 2 check-in doelen waarmee je je progressie meet. Hou het erg basis en wees consequent.

