



MODULE 3

PRAKTISCH WERKBOEK

Planning | Motivatie | Discipline



1. DOEL

Kijk terug naar wat jij wilt bereiken.



2. PLAN

Zet jouw stappen om in een haalbare week.



3. UITVOEREN

Begin nu en voer uit wat je hebt afgesproken.



4. JOUW WAAROM

Gebruik jouw reden op moeilijke dagen.



5. TERUGPAKKEN

Na een mindere dag keer je terug naar jouw plan.

Niet perfect. Wel bewust, concreet en consistent.

De vijf stappen van deze module. Dit werkboekje is verdeeld in meerdere lessen.

1

Vorm een duidelijk doel

In module 1 heb je jouw doel SMART gemaakt. Lees dat doel opnieuw voordat je jouw plan opstelt.

2

Maak een concreet plan

Schrijf op welke kleine acties je dagelijks en wekelijks dichterbij jouw doel brengen.

3

Voer het plan uit

Wacht niet op het perfecte moment. Begin met de eerstvolgende afgesproken actie.

4

Keer terug naar jouw waarom

Op dagen met weinig motivatie helpt jouw persoonlijke reden om toch in beweging te komen.

5

Verwaarloos jouw doel niet

Een mindere dag is geen mislukking. Pas aan, herstel en pak jouw plan zo snel mogelijk terug op.

Belangrijk uitgangspunt



Een planning hoeft niet vol te staan. Een goede planning bevat training, beweging, voeding, herstel, rust en ruimte voor onverwachte dagen.

Voorbeeld: Gebruik deze routine als inspiratie. Neem alleen onderdelen over die passen bij jouw doel, niveau, werk, studie, gezin en herstel.

MAANDAG

TRAININGSDAG

TRAINING
Full-bodytraining - 45 tot 60 mins

BEWEGING
10 minuten rustig wandelen

VOEDING & WATER
2 liter water; eiwitrijke hoofdmaaltijd

VOORBEREIDING
Sportkleding vooraf klaarleggen

Herstel: Vaste bedtijd; training en energie afvinken

DINSDAG

ACTIEF HERSTEL

TRAINING
Rustdag

BEWEGING
20 tot 30 minuten wandelen

VOEDING & WATER
2 liter water drinken.
Groente bij minimaal twee maaltijden

VOORBEREIDING
Boodschappenlijst en gezonde snacks klaarzetten

WOENSDAG

TRAININGSDAG

TRAINING
Boven lichaam - 30-45 mins

BEWEGING
Korte wandeling of rustig fietsen

VOEDING & WATER
Eten op vaste momenten; voldoende drinken

VOORBEREIDING
Schema openen en materiaal klaarzetten

Herstel: Cooling-down; schermtijd voor bed beperken

DONDERDAG

RUST & STRUCTUUR

TRAINING
Volledige rustdag of lichte mobiliteit

BEWEGING
Optioneel 15 minuten buiten bewegen

VOEDING & WATER
Meal prep voor vrijdag en zaterdag

VOORBEREIDING
Controleer of vrijdag nog haalbaar is

Herstel: Extra aandacht voor slaap en ontspanning

VRIJDAG

TRAINING

TRAINING
Onderlichaam Training - 30-45 mins

BEWEGING
Rondje wandelen

VOEDING & WATER
Voldoende drinken rond de training

VOORBEREIDING
Heb een vaste tijd gepland om te trainen

Herstel: Schrijf één overwinning van deze week op

ZATERDAG

VRIJE BEWEGING

TRAINING
Rust - Geen verplichte krachttraining

BEWEGING
30 tot 45 minuten wandelen, fietsen of lichte cardio

VOEDING & WATER
Flexibiliteit zonder alles los te laten

VOORBEREIDING
Kies vooraf een tijdstip voor beweging

Herstel: Ontspanning, sociale tijd en voldoende slaap

ZONDAG

EVALUEREN & PLANNEN

TRAINING
Rustdag; optioneel rustige stretch

BEWEGING
Lichte wandeling voor herstel

VOEDING & WATER
Boodschappen en basisproducten voorbereiden

VOORBEREIDING
Plan trainingen, rust, meal prep en afspraken

Herstel: Geef de week een score en kies één verbetering

Vaste ankers in een professionele week

DAGELIJKS

Planning 2 minuten bekijken; waterdoel; vaste hoofdmaaltijden; bewust rustmoment.

RUSTDAGEN

Herstel serieus nemen; optioneel wandelen of mobiliteit; niet compenseren met extra zware training.

TRAININGSDAGEN

Kleding en materiaal klaar; starttijd vast; na afloop afvinken en kort evalueren.

ZONDAG

Nieuwe week plannen, obstakels voorspellen en een haalbaar Plan B opschrijven.