

Kickboxer & fitness

Sportspecifiek | level 2
8 weken | 2x per week

Doelstelling van het schema

Naast hoogspecifieke fitness trainingsschema's ter versterking van je kickboks prestaties (zie het kickboxing P&M schema), vind je hier een schema waar fitness en kickboksen op elkaar zijn afgestemd. Daarmee bedoel ik dat je 1 tot 3 keer per week aan kickboksen doet en ook 3 keer per week wilt fitnessen (voornamelijk voor spieropbouw), zonder dat je hier tijdens het kickboksen veel last van hebt. Veel spierpijn in de benen is bijvoorbeeld niet bevorderlijk voor de kickbokstraining. In dit trainingsschema ligt de nadruk daarom meer op het bovenlichaam en corespieren. De beenoefeningen die we doen zijn grotendeels kickbokspecifiek (explosief). Bovendien vind je in dit schema verschillende stretch oefeningen voor je heupgewricht. Kortom, een fitnessprogramma dat deels bijdraagt aan je kickboks prestaties en tegelijkertijd spiermassa opbouwt voor het bovenlichaam.

Trainingsdagen en warming up

Probeer bij voorkeur niet te fitnessen op de dagen dat je kickbokstraining hebt. Komt het niet anders uit, dan is dat geen ramp natuurlijk en doe je beide trainingen op dezelfde dag. Als je daarnaast slechts tijd hebt voor 2 dagen fitness, dan doe je in week 1 trainingsdag 1 en 2 en in week 2 trainingdag 3 en 1, enzovoorts. Oftewel, je schakelt de dagen aan elkaar.

Begin iedere training met een goede warming up. Dit kan bijvoorbeeld 5-10 minuten cardio tot de eerste zweetdruppels zijn en/of een klein circuitje van 3 oefeningen (bijvoorbeeld bodyweight squats, push ups en TRX rows). Je bent vrij hoe je de warming up indeelt.

Wat je moet weten voor je met dit schema begint

Om het schema overzichtelijk te houden, hebben we alle basisinformatie over schema's en de meest gestelde vragen op een aparte pagina gezet. Zo weet je in één keer hoe alles werkt!

Info

Hoe ga je te werk?

Ieder training start met een poweroefening voor het onderlichaam. Harder trappen doe je of door een snellere beweging met je huidige massa of door meer massa met minimaal dezelfde snelheid in beweging te brengen. Bij snelheid ontwikkeling staat snelheid écht centraal. Gewicht is ondergeschikt. Stel je doet een squat jump met een lege stang en daarna met 40 kilo. Als je snelheid met de 40 kilo lager is dan met een lege stang, dan is het gewicht nog te zwaar. Bouw je gewichten langzaam op zonder snelheid te verliezen. Voor bijna alle andere oefeningen is spieropbouw de hoofddoelstellingen (meeste oefeningen van 6-12 herhalingen). Houd bij deze oefeningen steeds 1-2 herhalingen in reserve. Dat wil zeggen dat als er 8 herhalingen staat, je een gewicht kiest waarmee je er 9-10 kunt doen. Ben je bij de 8e herhaling en voel je dat je er nog 3 zou kunnen? Doe dan gewoon 1-2 herhaling(en) extra. Het aantal reps in reserve (RIR) is leidend. Je spieren weten niet welk gewicht eraan de stang hangt.

Probeer gedurende deze 6 of meer weken het gewicht geleidelijk te verhogen. Bij poweroefeningen zonder snelheid te verliezen (als je een hogere box kiest) en bij spiermassa oefeningen zonder minder herhalingen te hoeven doen. Dan weet je dat je progressie boekt.

Voeding

Kickboksen is een hoog-intensieve sport. Daarvoor moet je al relatief veel eten om minimaal op gewicht te blijven.

Als je daarbij ook nog aan krachttraining doet, moet je nog meer eten. Zonder bouwstenen kan je lichaam niet veranderen. Zorg er daarom voor dat je een licht positieve calorieën balans hebt (probeer bijvoorbeeld 250 kcal extra per dag te eten dan je nodig hebt). Een streefgewicht kan bijvoorbeeld zijn om 1-2 ons per week zwaarder te worden. Als je juist aan kickboksen doet om gewicht te verliezen, kies dan voor een voedingschema gericht op afvallen. Lees hieronder (klik op button) de voedingshandleidingen per doelstelling. Wil je meer info over supplementen of specifieke voeding voor weighcutten? Neem dan direct contact op met Roeg via [0645730643](https://www.whatsapp.com/business/profile/0645730643)

Voeding

Support

Superbedankt voor de aankoop van dit document. Ik zou je willen vragen het trainingsschema niet door te sturen naar iemand anders maar hun te verwijzen naar de website waar ze het zelf kunnen kopen. Ik werk hier hard voor en wanneer het doorgestuurd wordt naar derden is het voor mij niet meer rendabel om in de toekomst nog aandacht aan te besteden.

Let's go!

Week 1-8

Dag 1 Full body nadruk op push

Oefening	sets	reps	rust
superset Golf swing box jump	2	5 per kant	45 sec
superset Golf swing box jump	4	3 per kant	1 minuut
2 warming up sets op lage box, daarna 4 werksets op hogere box			
superset Dumbbell squat & press	3	15	30 sec
superset Hanging side leg raise	3	12 per kant	30 sec
Airplane	3	10 per been	1 minuut
superset Flat dumbbell press	3	10	30 sec
superset Bench assisted dumbbell row	3	12 per arm	90 sec
superset Dumbbell fly	3	12	15 sec
superset Overhead single hand dumbbell extensions	3	12 per arm	15 sec
Russian twist	3	1 minuut	90 sec
superset Side raise	3	12	15 sec
superset Skull crushers	3	12	90 sec

Week 1-8

Dag 2 Full body pull & stretch

Oefening	sets	reps	rust
superset Depth jump	2	5	30 sec
superset Depth jump	4	3	90 sec
2 warming up sets op lage box, daarna 4 werksets op hogere box			
superset Skater squat	3	10 per been*	30 sec
superset Plank rotations	3	6 per kant	90 sec
*langzaam naar one leg deadlift positie en supersnel naar overhead lunge			
superset Pull up	3	MAX	30 sec
superset Tactical frog	3	60 sec*	90 sec
*Alle 4 de posities 15 sec vasthouden			
superset Barbell high row	3	8	1 minuut
superset Slow crunches	3	8 per kant	90 sec
superset EZ curls	3	12	15 sec
superset Squat to deadlift stretch	3	10-15	1 minuut
Single leg leg raise	3	10 per been	2 minuten