THE GYM ASTEN
INDOOR & OUTDOOR TRAINING

# FUNDAMENTALS – HAND-OUT (The Gym Asten)

Wat is Functional Fitness?
Functional Fitness betekent: fit worden voor het echte leven.
Je traint bewegingen die je ook buiten de gym nodig hebt (tillen, duwen, trekken, rennen, springen).

**De kern bestaat uit drie principes:**

- **Altijd anders (variatie)**
- **Echte bewegingen (functioneel)**
- **Hoge intensiteit (je daagt jezelf uit)**

**Bouwstenen:**
**Voeding • Conditie • Gymnastiek • Gewichtheffen & werpen • Sport**
**Vaardigheden:**

- **Neurologisch: balans, coördinatie, behendigheid, nauwkeurigheid**
- **Fysiek: kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, energie**

**Core & heupen:**
**Je zwaartepunt/balanspunt zit rond de heupen.**
**De hip hinge en heupstrekking zijn je krachtigste motor.**
**Efficiënt bewegen = het gewicht slim rond je core laten werken (bar/last dicht bij je lichaam, rechte barlijn, stabiele romp).**

THE GYM ASTEN
INDOOR & OUTDOOR TRAINING

# Workouts vormen (WOD-Structuen)

**"AMRAP (As Many Rounds As Possible)"**
Vaste tijd → zoveel mogelijk rondes/herhalingen
**Focus:** constant tempo, weinig stilstand
**Score:** rondes + reps

**Voorbeeld:**
**10 min AMRAP**
- **10 Air Squats**
- **10 Sit-ups**
- **10 Push-ups**

**"For Time"**
Vaste hoeveelheid werk → zo snel mogelijk klaar
**Focus:** doorwerken met korte pauzes
**Score:** eindtijd

**Voorbeeld:**
**3 rondes for time**
- **400 m run**
- **20 Wall Balls**
- **15 Burpees**

**"EMOM"**
Elke minuut start je opnieuw
**Focus:** werk afronden + rust overhouden
**Score:** gehaald / niet gehaald

**Voorbeeld:**
**10 min EMOM**
- **10 Kettlebell Swings**
- **Rest = rust**

**"TABATA"**
20 sec werk / 10 sec rust × 8
**Focus:** hoog tempo vasthouden
**Score:** laagste of totaal aantal reps

**Voorbeeld:**
**Tabata Air Squats**
**(8 rondes van 20 sec werk / 10 sec rust)**

# Les 1: Basisbewegingen (1)

## 1) Air Squat

**Wat:** Basis squatbeweging

**Belangrijkste cues:**

- 'Knieën naar buiten'
- 'Volle voet'
- 'Borst omhoog'
- 'Duw de grond weg'

## 2) Goblet Squat

**Wat:** Squat met gewicht voor je borst

**Belangrijkste cues:**

- 'Houd de kettlebell tegen je borst'
- 'Elleboog naar beneden'
- 'Blijf rechtop'

## 3) Back Squat

**Wat:** Squat met bar op je rug

**Belangrijkste cues:**

- 'Bar op je schouders, niet in je nek'
- 'Knieën naar buiten'
- 'Borst omhoog'
- 'Duw de grond weg'

## 4) Front Squat

**Wat:** Bar op je schouders (front rack)

**Belangrijkste cues:**

- 'Ellebogen hoog'
- 'Borst omhoog'
- 'Blijf recht'

# Les 1: Basisbewegingen (2)

## 5) Overhead Squat

**Wat:** Squat met gewicht boven je hoofd

**Belangrijkste cues:**

- 'Duw de bar omhoog'
- 'Oksels naar voren'
- 'Blijf stabiel'

## 6) Deadlift

**Wat:** Gewicht van de grond tillen

**Belangrijkste cues:**

- 'Rug recht'
- 'Bar langs je benen'
- 'Duw de grond weg'

## 7) Strict Press

**Wat:** Gewicht boven je hoofd duwen zonder benen

**Belangrijkste cues:**

- 'Span je core aan'
- 'Hoofd door het venster'
- 'Recht omhoog'

## 8) Push Press

**Wat:** Dip + drive met benen

**Belangrijkste cues:**

- 'Dip recht naar beneden'
- 'Explosief omhoog'
- 'Gebruik je benen'

# Les 1: Basisbewegingen (3)

**9) Push Jerk**

**Wat:** Onder de bar duiken na de drive

**Belangrijkste cues:**

- ‘Snelle armen’
- ‘Onder de bar’
- ‘Stabiel vangen’

# Les 2: Overgangen & Explosiviteit (2)

## 1) Wall Ball

**Wat:** Squat + bal naar target gooien

**Belangrijkste cues:**

- 'Benen eerst, dan armen'
- 'Ellebogen hoog'
- 'Vang in je squat'

## 2) Box Jump

**Wat:** Explosief springen op een box

**Belangrijkste cues:**

- 'Land zacht'
- 'Volle voet op de box'
- 'Stap af, niet springen'

## 3) Kettlebell Swing

**Wat:** Heupkracht, armen blijven ontspannen

**Belangrijkste cues:**

- 'Heupen stoten'
- 'Armen zijn touwtjes'
- 'Rug recht'

## 4) Burpee

**Wat:** Van staan naar grond en weer omhoog

**Belangrijkste cues:**

- 'Borst en heup tegelijk naar de grond'
- 'Spring explosief omhoog'
- 'Blijf ademen'

# Les 2: Overgangen & Explosiviteit (2)

**5) Sled Push**
**Wat:** Sled vooruit duwen
**Belangrijkste cues:**

- 'Blijf laag en naar voren'
- 'Korte, snelle passen'
- 'Blijf duwen'

**6) Sled Pull**
**Wat:** Sled naar je toe trekken
**Belangrijkste cues:**

- 'Trek met je hele lichaam'
- 'Elleboog naar achter'
- 'Blijf stabiel'

# Les 3: Olympic Lifts

### 1) Snatch

**Wat:** In één keer van grond naar overhead

**Belangrijkste cues:**

- 'Bar dicht langs je lichaam'
- 'Explosieve heupen'
- 'Snel onder de bar'
- 'Pull de bar omhoog'

### 2) Clean & Jerk

**Wat:** Van grond → schouders → boven je hoofd

**Belangrijkste cues:**

- 'Bar dicht langs je lichaam'
- 'Explosieve heupen'
- 'Snel onder de bar'
- 'Dip recht bij de jerk'