

# DE 'BOOST JE FITNESSLEVEL' BLUEPRINT

## JE HEBT IEDERE WEEK TIJD OM TE SPORTEN MET DE VOLGENDE TIPS

Je hoort het vaak; 'Ik heb geen tijd om te sporten' 'Er zit maar 24 uur in een dag'. Mensen die het druk hebben geven dit vaak als reden, of misschien juist als smoes (?) om niet naar de gym te hoeven. Gelukkig zijn er 6 manieren om deze obstakels weg te nemen. Hieronder heb ik de 6 manieren voor je uitgewerkt.

- Plan je workouts**  
Pak je agenda erbij om 2x per week naar de sportschool te gaan. Sporten is een afspraak, met jezelf. Door vaste momenten te kiezen kun jij, en iedereen om je heen, hieraan wennen en een ritme ervoor creëren.
- Train efficiënt**  
Niet iedere krachttraining hoeft lang te duren. 30 minuten kan al genoeg zijn. Kies ervoor om in zo min mogelijk tijd zoveel mogelijk spiergroepen te pakken. Doe een hit workout, deze is erop gericht om in weinig tijd zoveel mogelijk spieren te trainen.
- Ga direct uit je werk**  
Na een lange werkdag is het heerlijk om even te ontspannen op de bank of een hapje te eten. Probeer daarna nog maar eens in beweging te komen. Hier hebben veel mensen last van. Herken je dit probleem? Ga dan direct uit je werk naar de sportschool.
- Schuimroller**  
Schuimrollers brengen talloze voordelen met zich mee, van het masseren van knopen tot het verbeteren van de spiergezondheid en het vergroten van het bewegingsbereik.
- Sport dicht bij huis**  
De weg naar de sportschool moet snel zijn en zo min mogelijk moeite kosten om er te komen. Als je ver moet rijden zie je al snel tegen de reis op, waardoor je jouw workout gaat uitstellen.
- Bouw het rustig op**  
Ga niet meteen 3x in de week naar de sportschool. Want wanneer het dan niet lukt verlies je meteen motivatie en ga je misschien wel helemaal niet meer. Begin met 2x in de week te trainen en bouw dit later pas uit, hierdoor zal het sporten een gewoonte worden.
- Zoek een gymbuddy**  
Samen naar de gym gaan geeft altijd meer motivatie, vooral als je even geen zin hebt. Sport samen met een persoon met dezelfde doelen en hetzelfde niveau als jij. Hierdoor zul je elkaar motiveren om toch elke keer weer te gaan.
- Maak fitness leuker**  
Doe de oefeningen die jij leuk vindt om te doen, kies per spiergroep jouw favorieten oefeningen in de sportschool uit. Omdat je het leuk vindt is het obstakel om te gaan minder groot.