



# Personal-training opdracht

*Cursus: Fitnessstrainer B*

*Fitnessstrainer B: Hoe ziet het  
uitgewerkte programma van  
Ronald Abma eruit?*

---

## Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Intake .....	2
1.1 Intakeformulier.....	2
1.2 Beginsituatieanalyse van klant en de trainer.....	3
1.2.1 Beginsituatie van de trainer .....	4
1.2.2 Beginsituatie van de klant.....	5
1.2.3 Extra toevoeging aan de beginsituatie .....	6
1.3 Analyse van ziektebeelden .....	8
1.4 Doelstellingen.....	8
Hoofdstuk 2. Beweegscan.....	9
2.1 Beweegscan en bevindingen.....	9
2.2 Plan van aanpak.....	10
Hoofdstuk 3. Krachttrainingschema's .....	12
3.1.1 Randvoorwaarden .....	15
3.1.2 Organisatie .....	16
3.1.3 Aanwijzingen en plaatje per oefening .....	17
3.1.4 Differentiatie per oefening.....	19
3.2 Krachttraining logboek.....	20
Hoofdstuk 4. Evaluatie .....	29
4.1 Procesevaluatie.....	29
4.2 Productevaluatie.....	29
Hoofdstuk 5. Bijlagen .....	30
5.1 Linkjes naar filmpjes.....	30
5.2 Ingevuld evaluatieformulier.....	31
5.3 Bibliografie .....	33

## Hoofdstuk 1. Intake

Om van een duidelijke beginsituatie uit te kunnen gaan is een goede intake van belang. Onder dit hoofdstuk is de intake van Ronald Abma verwerkt. Dit hoofdstuk bevat het intakeformulier dat is ingevuld door de klant, een beginsituatieanalyse van zowel de klant als trainer, een analyse van ziektebeelden/blessures/medicijnen en als laatste worden de doelstellingen op de smart-wijze geformuleerd.

### Intake:

Onder het kopje intakeformulier staat het uitgewerkte formulier. Als trainer is het van belang om achter de belastbaarheid en drijfveer van de klant te komen. Zo komen er in het intakeformulier een aantal vragen met betrekking tot algemene gegevens, medisch verleden, omgeving, voeding, training en de beschikbaarheid aan bod. Het medische verleden is van belang mocht een klant bijvoorbeeld diabetes zijn en symptomen vertonen tijdens een training. Daarnaast is de omgeving van belang. Het is van belang dat de klant een drijfveer heeft. Het moet niet zo zijn dat het door beïnvloeding van omgeving is gevormd. Ook voeding heeft een erg grote rol op de trainingen.

### 1.1 Intakeformulier

<b>Intakeformulier personal-training Henri Klijnstra</b>	
<i>Het intakeformulier zorgt voor een verheldering van de beginsituatie. De beginsituatie zal bestaan uit zowel fysieke capaciteiten en blessures of medicijngebruik. De informatie die wordt opgedaan is dit formulier is strikt vertrouwelijk en zal niet verstrekt worden aan derden.</i>	
<b>Algemeen</b>	
Wat is uw voornaam?	Ronald
Wat is uw achternaam?	Abma
Wat is uw leeftijd?	19
Wat is uw telefoonnummer?	-
Wat is uw emailadres?	-
Wat is uw hobby?	Motorcrossen, sporten en daarnaast gamen met vrienden.
Wat is uw sportverleden?	In het verleden gevoetbald en daarnaast als conditietraining hardlopen gedaan. Op het heden motorcross en dit beoefen ik al een langere periode.
<b>Medisch verleden</b>	
Heeft u op dit moment een blessure?	Nee, wel onder behandeling bij de fysiotherapeut.
Heeft u in het verleden een blessure gehad?	Ja dat wel, maar deze beperken mij niet.
Gebruikt u medicijnen? (Licht toe)	Nee
Heeft u gezondheidsproblemen gehad of op het heden?	Nee
Opmerkingsruimte	Momenteel in behandeling bij fysio voor mijn onderrug. Dit heeft me op het moment niet beperkt in mijn sport. Wel moet er gewerkt worden aan rompstabiliteit.
<b>Omgeving</b>	
Bent u makkelijk te beïnvloeden door bijvoorbeeld vrienden/familie?	Dat ligt er aan. Familie minder als vrienden.
Vind u het belangrijk wat anderen van u denken?	Vrienden meer als familie.
Bent u op gemak in een groep of bent u liever alleen?	Liever alleen.
opmerkingsruimte	n.v.t.

<b>Voeding</b>				
Eet u naar eigen inzicht gezond? (Licht toe)	Soms kan ik momenten structureel gezond eten. Echter komt er door tussendoortjes wel teveel ongezonds binnen.			
Heeft u een regelmatig eetpatroon? (ontbijt/lunch/diner/tussendoortjes)	Niet elke dag. De ene dag werk ik en andere dag is meer gestructureerd.			
Verandert uw eetpatroon bij stress of bij emotionele gebeurtenissen?	Ondervindt niet veel stress, met moeilijke situaties in thuissituatie wel.			
<b>Training</b>				
Wat is uw motivatie om te trainen?	Beter worden om zo betere resultaten op de motor te behalen.			
Wat zijn uw sterke fysieke kanten?	Doorzettingsvermogen en uithoudingsvermogen.			
Wat zijn uw minder sterke fysieke kanten?	Zwakkere rompstabiliteit en zwakke schouders.			
Ik vind het makkelijk/moeilijk om mijn grens op te zoeken? (Licht toe)	Moeilijk om dit zelfstandig te doen, maar onder begeleiding van gaat dit erg goed.			
<b>Beschikbaarheid</b>				
Op welke dagen bent u beschikbaar				
Dag	Ochtend	Middag	Avond	Tijd
Maandag			X	19:00
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag			X	19:00
Vrijdag				
Zaterdag			X	13:00
Zondag				

### Conclusie intakeformulier:

Uit het intakeformulier vallen meerdere doelstelling te halen:

- De rol van motivator van belang is.
- Werken aan zowel rompstabiliteit als het versterken van rotary cuff.
- Er veel valt te winnen onder het kopje voeding. Hierbij is regelmaat en zijn de tussendoortjes echte punten waar gemakkelijk wat opvalt te winnen.
- Innerlijke drijfveer die als motivatie gebruikt kan worden tijdens een training voor zowel de klant als de trainer.

### 1.2 Beginsituatieanalyse van klant en de trainer

Onder het kopje 1.2 wordt de beginsituatieanalyse van de zowel de klant als trainer gepresenteerd. Deze analyse is gedaan op meerdere aspecten. Een aspect is KLUSC. KIUSC staat voor: kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, snelheid en kracht. Naast KLUSC wordt er een analyse gedaan op het cognitieve en sociaal affectieve vlak. Hoe de kennis en inzicht is en daarnaast de omgang en communicatie van zowel klant als trainer.

### 1.2.1 Beginsituatie van de trainer

<p><b>Motorisch:</b></p> <p><i>Kracht:</i>  Het krachtniveau van de trainer ligt op een goed gemiddeld niveau. Na het uitvoeren van 1rm testen zijn onderstaand de uitslagen:  Bench press: 95kg  Barbell seated press: 65kg  Weighted pull-up: 122,5kg  Barbell front squat: 90kg  Barbell deadlift: 165kg</p> <p><i>Lenigheid:</i>  Voor de lenigheid is er bij zowel de trainer als klant een sit and reach test uitgevoerd. Het resultaat van de klant op dit punt was zes cm. Net als de klant kan de trainer ook werken aan de mobiliteit. Momenteel is de trainer wel volop bezig met om op dit punt te verbeteren en boekt hierin zeker al progressie. Progressie wordt momenteel voornamelijk geboekt rond art. coxae. (Tepend Sports Network, 2017)</p> <p><i>Uithoudingsvermogen:</i>  Het uithoudingsvermogen van de trainer is goed. Dit is vastgesteld doormiddel van het afleggen van een coopertest. Het resultaat van deze coopertest bedraagt 2950 meter in 12 minuten.</p> <p><i>Snelheid:</i> De snelheid van de trainer ligt op een normaal niveau. De trainer is in staat om vijf kilometer hard te lopen in twintig minuten.</p> <p><i>Coördinatie:</i>  Weet hoe het lichaam aan te sturen tijdens oefeningen en beschikt over voldoende coördinatie om grote oefeningen als een push-up, military press, squat, deadlift en een lunge goed uit te voeren.</p>
<p><b>Cognitief:</b></p> <p><i>Kennis:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ervaring met de sport die de klant beoefend</li> <li>• Vakkennis op het gebied van training is aanwezig</li> <li>• Kennis op het gebied van omgang met allerlei blessures kan vergroot worden</li> </ul> <p><i>Inzicht:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vindt het erg leuk om met bewegingsinzicht bezig te zijn</li> <li>• Wil graag alle oefeningen goed laten uitvoeren en richt zich hierbij dan ook vooral op de uitvoering van de oefeningen</li> </ul>
<p><b>Sociaal-affectief:</b></p> <p><i>Omgang:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kent de klant al minstens tien jaar</li> <li>• Manier van werken past bij de klant. De klant geeft aan iemand nodig te hebben die hem wel motiveert en stimuleert. De trainer zelf is erg prestatiegericht.</li> </ul> <p><i>Communicatie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communicatie is een punt wat als erg belangrijk wordt ervaren. Bij het vinden van de balans tussen gevoelswaarden en het maken van afspraken is duidelijkheid van belang.</li> </ul> <p><i>Motivatie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De trainer houdt er erg van om klanten beter te maken en voortgang te boeken met de klant. Door te werken binnen de fitness is het erg leuk om te zien dat een klant de gestelde doelen behaald en ook beter presteert.</li> </ul>
<p><b>Didactisch:</b></p> <p><i>Hoeveel ervaring is er met lesgeven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitnesservaring vanaf 16 jaar</li> <li>• Al drie en een half jaar werkzaam in de fitness</li> <li>• Afgerond: CIOS niveau 4</li> <li>• Vier jaar voetbaltrainer E en F pupillen</li> </ul>

### 1.2.2 Beginsituatie van de klant

<p><b>Motorisch:</b></p> <p><i>Kracht:</i> Het niveau van de krachtsporter ligt onder het gemiddelde niveau. De sporter heeft moeite het goed uitvoeren van een push-up of pull-up. De klant kan niet een hele serie push-ups van acht herhalingen op de grond uitvoeren. Hierdoor is het uitgangspunt een met een push-up op een verhoging. Daarnaast beschikt de klant ook niet over voldoende kracht om deze oefening meerdere malen uit te voeren. (IFA, 2017)</p> <p><i>Lenigheid:</i> Zoals al eerder benoemd is er wat betreft de lenigheid - bij zowel de trainer als klant - een sit and reach test uitgevoerd. Het resultaat van de klant was op dit punt 0 cm. Dit betekent dat de klant gemiddeld scoort. De conclusie die hieruit kan worden getrokken is dat er wel aan de mobiliteit gewerkt moet worden. Op deze manier kan de range of motion vergroot worden. (Topensports Network, 2017)</p> <p><i>Uithoudingsvermogen:</i> Het uithoudingsvermogen is één van de doelstellingen van de klant. Uit de afgenomen coopertest bleek het resultaat van 2770 meter over 12 minuten. Deze score resulteert in de conclusie dat de klant volgens de norm goed scoort.</p> <p><i>Snelheid:</i> De snelheid van de klant is op een goed niveau. Hardlopen gaat de klant vrij gemakkelijk af en daarbij wordt een goede snelheid behaald.</p> <p><i>Coördinatie:</i> Weet grotendeels het lichaam aan te sturen tijdens grote oefeningen zoals een: push-up, pull-up, squat en deadlift. Toch zitten hier wel verbeterpunten waardoor al de bovenstaande oefeningen terug zullen komen in de training.</p>
<p><b>Cognitief:</b></p> <p><i>Kennis:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weinig ervaring met alle oefeningen.</li> <li>• Weinig ervaring met alle trainingsprincipes.</li> <li>• Heeft VMBO afgerond, maar doet momenteel geen opleiding.</li> </ul> <p><i>Inzicht:</i> Weet niet hoe en welke spieren er gebruikt moeten worden bij de uitvoering van een oefening.</p>
<p><b>Sociaal-affectief:</b></p> <p><i>Omgang:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wil zo vaak mogelijk per week trainen. Dit is echter wel een beperking vanuit de opleiding, omdat deze ruimte om elke dag te trainen niet haalbaar is naast de studie.</li> </ul> <p><i>Communicatie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiqueert vaak laat als het betrekking heeft tot afmelden en wijzigen van plannen.</li> </ul> <p><i>Persoonlijkheidskenmerken:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De deelnemer vindt het lastig om een probleem bij zichzelf te zoeken. Vaak heeft een probleem te maken met een pijntje of een andere externe factor.</li> <li>• De sporter beschikt niet over de zelfwerkzaamheid om meerdere malen per week zelfstandig te trainen. Dit is ook één van de redenen waarom er een personal-trainer in de arm is genomen.</li> </ul> <p><i>Motivatie:</i> Innerlijke drijfveer om volgend jaar binnen het NK motorcross te presteren.</p>
<p><b>Ervaring met beweegactiviteit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerdere ervaring met andere sportschool, maar hier werd er alleen cardio gedaan en ontbrak het aan krachttraining.</li> <li>• Weinig ervaring met zowel krachttraining als core stability.</li> </ul>

### 1.2.3 Extra toevoeging aan de beginsituatie

Naast dat de beginsituatie in kaart is gebracht volgens KLUSC, sociaal affectief en cognitief zijn er ook een aantal testen uitgevoerd om de uitgangspositie in kaart te brengen. De klant heeft erg specifieke doelstellingen. Deze zijn terug te lezen onder het kopje 1.4. Om deze doelstellingen meetbaar te maken zijn de onderstaande twee testen uitgevoerd:

- Planktest
- Coopertest

#### Coopertest protocol:

Een goede manier om je fysieke conditie te testen is **de 12-minutentest** of de zg. Coopertest, genoemd naar de Californische fitnessgoeroe dr. Kenneth Cooper.

De test is afgeleid uit laboratoriumproeven waarbij men het zuurstofgebruik voor precies gekende arbeidsvolumes bepaalde.

Door het aantal meters dat je in een bepaalde tijd lopend aflegt, kan je berekenen hoe het gesteld is met je conditie.

#### De test:

Je loopt (en wandelt eventueel) gedurende 12 minuten zonder op je adem te trappen. Als je buiten adem raakt, moet je even vertragen tot je weer op adem komt.

Het is de bedoeling **zo veel mogelijk meters af te leggen in die 12 minuten**.

In onderstaande tabel kan je aan de hand van het afgelegde aantal meters je conditie aflezen.

(Fysio de Vries, 2004)

#### Norm coopertest:

		Coopertest (13-20)				
		Zeer goed	Goed	Redelijk	Slecht	Zeer slecht
13-14	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	V	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	V	2100+ m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	V	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

		Coopertest (20-50+)				
		Zeer goed	Goed	Redelijk	Slecht	Zeer slecht
20-29	M	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	V	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	V	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	V	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50	M	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	V	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m

		Coopertest (Ervaren lopers)				
		Zeer goed	Goed	Redelijk	Slecht	Zeer slecht
	M	3700+ m	3400 - 3700 m	3100 - 3399 m	2800 - 3099 m	2800- m
	V	3000+ m	2700 - 3000 m	2400 - 2699 m	2100 - 2399 m	2100- m

(Fitclub Twente, 2016)

**Planktest:**

De planktest is een simpele test om de kracht van de core spieren te testen. De test is bedoeld om de controle en krachthuoudingsvermogen van de rompspieren te testen.

**Norm planktest:**

Excellent	> 6 minutes
Very Good	4-6 minutes
above average	2-4 minutes
Average	1-2 minutes
below average	30-60 seconds
poor	15-30 seconds
very poor	< 15 seconds

(Top End Sports Network A, 2017)

De resultaten van de eerste test zijn:

Planktest: 121 seconden

Coopertest: 2.77 km

**Conclusie:**

Op basis van de standaardnormen beschikt de klant over een goed uithoudingsvermogen en een goede rompstabiliteit. Toch wil de klant deze twee dingen verbeteren in de toekomst. De reden hiervoor is het verbeteren van zijn prestaties op de motor te kunnen en zijn uithoudingsvermogen tijdens het rijden.



### 1.3 Analyse van ziektebeelden

Blessures:
Op dit moment zijn er geen blessures. In het verleden zijn er geen ernstige blessures geweest, zodat daar in de huidige training geen rekening mee gehouden hoeft te worden.
Medicijngebruik:
Er worden geen medicijnen gebruikt door de klant. Hierdoor hoeft er met medicijnen geen rekening gehouden worden met de training.
Zwakke plekken:
Zwakke plekken voor de klant zijn: × Core-stability × Valgiserende knieën
Wat betekend dit voor de training:
√ Versterken van musculus gluteus medius tijdens de training √ Werken aan core-stability (Versterken van belangrijkste spieren: musculus transversus abdominus, musculus oblique internes, musculus oblique externes, musculus rectus abdominus, musculus erector spinae, en musculus multifidus √ Versterken van de rotary cuff √ Letten op het kantelen van bekken bij stabiliteitsoefeningen √ Letten op de knie bij squat oefeningen

### 1.4 Doelstellingen

Onder dit kopje worden de doelstellingen van Ronald Abma op papier gezet. De doelstellingen worden aan de hand van de SMART-methode verwerkt. De SMART-methode staat voor:

S	-	Specifiek
M	-	Meetbaar
A	-	Acceptabel
R	-	Realistisch
T	-	Tijdgebonden

#### Hieronder de doelen van Ronald Abma:

*Doelstelling één: Verbeteren van de rompstabiliteit ten opzichte van de beginsituatie binnen een tijdsbestek van 8 weken. Er zal vooraf, tussentijds en achteraf een meting gedaan worden doormiddel van een maximale planktest.*

*Doelstelling twee: werken aan de algehele kracht. Zorgen dat na acht weken de grote spiergroepen over meer kracht beschikken. Het doel van de vergroting van de spierkracht is om de overstap van MX2 naar MX1 in seizoen 2018 mogelijk te maken.*

#### Hoe wordt de beginsituatie en progressie gewaarborgd:

- √ Voorafgaand aan de trainingscyclus is een test uitgevoerd om een beginsituatie in kaart te brengen.
- √ In de schema's wordt progressieve overload toegepast.
- √ Tussentijds wordt er getest. Bijvoorbeeld de doelstelling van acht weken bij rompstabiliteit is er gekozen om bij zes weken te testen.
- √ Van elke training worden zowel notities als gevoelswaarden bijgehouden.

## Hoofdstuk 2. Beweegscan

### 2.1 Beweegscan en bevindingen

Onder het kopje beweegscan en bevindingen komen echter alleen de bevindingen terug. De beweegscan zelf is terug te vinden in de dropbox. In de dropbox van de cursus staan alle gemaakte filmpjes verwerkt. Alleen de bevindingen zijn hieronder uiteengezet.

<p><b>Squat</b></p> <p>Bevindingen vanuit het vooraanzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Voeten draaien niet uit</li> <li>√ Hakken blijven op de grond</li> <li>√ Behoud controle bij zitten op stoel</li> <li>√ Geen pijn in de knie</li> <li>× Bovenlichaam iets te ver voorover gebogen</li> <li>× Knieën valgiseren lichtjes</li> </ul> <p>Bevindingen vanuit het zijaanzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Enkel mobiliteit is goed en gelijk aan elkaar</li> <li>× Lichte thoracale kyfose</li> </ul>
<p><b>Deadlift</b></p> <p>Bevindingen vanuit het vooraanzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Ogen mooi naar voren gericht</li> <li>× Knieën valgiseren minimaal</li> </ul> <p>Bevindingen vanuit het zijaanzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Heup en knie in de juiste hoek</li> <li>× Bovenrug lichtjes bol</li> </ul>
<p><b>Push-up</b></p> <p>Bevindingen vanuit het zijaanzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Ellebogen door de zij en niet in de breedte</li> <li>√ Bewegingsgrootte</li> <li>√ Positie van de hoofd recht op de romp</li> <li>× Lichte holle onderrug</li> </ul>
<p><b>Forward lunge</b></p> <p>Bevindingen vanuit het vooraanzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Knie blijft recht boven de enkel</li> <li>× Voet lichtjes ingedraaid</li> </ul> <p>Bevindingen vanuit het zijaanzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Knie recht naar beneden</li> <li>√ Beide knieën in de juiste hoek</li> </ul>
<p><b>Pull-up</b></p> <p>Bevindingen vanuit het zijaanzicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>√ Bewegingsgrootte is juist</li> <li>× Niet de kracht om gehele series te maken</li> </ul>

## 2.2 Plan van aanpak

In deze paragraaf worden de bevindingen die opgedaan zijn tijdens de beweegscan en extra uitgevoerde testen omgezet in daden. Onder in de tabel is de conclusie weergegeven.

Daarnaast is er weergegeven welke oefeningen in het schema geplaatst zijn om zo aan de bovenstaande “problemen” te werken. Naast dat de oefeningen terugkomen in de training wordt er al aan de techniek gewerkt tijdens de activatie. Zo is er het schema en het logboek terug te vinden welke oefeningen er binnen het kopje beter bewegen gedaan worden.

Oefeningen die verwerkt zijn in het schema om aan “problemen” te werken	
√ Walking lunges	√ Push-up
√ Pull-up	√ Pull-up met resistance band
√ Goblet squat met resistance band om de knie	

### Toelichting gekozen oefeningen:

**Walking lunges:** Naast een uni laterale oefening is er gekozen voor een bi laterale oefening. Hiervoor is gekozen om de disbalans tussen de twee benen zo minimaal mogelijk te houden. Daarnaast zorgt het ervoor dat beide benen gelijk worden getraind. Het enige punt waar aan gewerkt wordt met het uitvoeren van deze oefening is het behouden van de goede punten en het werken aan de plaatsing van de voet.

**Pull-up met resistance band:** Er is gekozen voor de pull-up oefening, om zo te werken aan de kracht in de rug. De reden van het gebruik van de resistance band is dat de klant de pull-up nog niet los kan uitvoeren. Met hulp van de resistance band kan de klant in de eerste weken wel een minimale herhaling range rond de 10 herhalingen halen. Daarnaast is er eerst gekozen om deze oefening excentrisch uit te voeren, want zo wordt er kracht opgebouwd. Daarnaast wordt de excentrische fase per week toegepast doormiddel van de time under tension de overload.

**Goblet squat met resistance band:** Om te werken aan de valgiserende knie is er gekozen voor een uitvoering met gebruik van een resistance band. Deze resistance band wordt boven de knie of er net eronder geplaatst. Het doel van deze resistance band is het versterken van m. gluteus medius om zo voor meer stabiliteit te zorgen en het valgiseren te voorkomen.

**Push-up:** Zowel dat de push-up als de plank in het schema zijn verwerkt. Deze oefening wordt uitgevoerd vooraf aan de push-up. Het doel is het vergroten van het uithoudingsvermogen van de romp, de verbetering van de rompstabiliteit en daarnaast het weten aansturen van het lichaam om tot een juiste houding te komen. Later wordt dit gekoppeld aan een kracht oefening, namelijk de push-up.

Oefeningen die verwerkt zijn onder het kopje beter bewegen om aan “problemen” te werken
√ Side step met resistance band
√ Air squat met resistance band om knieën.
√ Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.

### Toelichting gekozen oefeningen:

Uit de beweegscan komt naar voren dat de knieën van de klant licht valgiseren tijdens de stoelsquat. Om aan het bovenstaande probleem te werken is er gekozen voor een side step en air squat met resistance band om de knie. Bij de twee bovenstaande oefeningen zorgt de resistance band voor een toevoeging om de m. gluteus medius te laten werken. Het elastiek zorgt ervoor dat de knie naar binnen wil, echter moet de klant de knieën naar buiten drukken om valgiseren te voorkomen. De beweging die ervoor zorgt dat m. gluteus medius werkt is abductie over art. coxae.

Daarnaast komt er in de beweegscan naar voren dat het bovenlichaam van de klant met een squat neigt naar het voorover buigen. Om de klant bewust zijn buikspieren te laten gebruiken, is er gekozen voor een air squat met medicine ball. De klant moet de medicine ball uitgestrekt op schouderhoogte vasthouden.

Weekstappenplan
Week 1. Doelstelling:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beter bewegen werken met de rode resistance band (lichte resistance band)</li> <li>- Per krachtoefening overload in het schema verwerkt</li> </ul>
Week 2. Doelstelling:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beter bewegen werken met de rode resistance band (lichte resistance band)</li> <li>- Per krachtoefening overload in het schema verwerkt</li> </ul>
Week 3. Doelstelling:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beter bewegen werken met de rode resistance band (lichte resistance band)</li> <li>- Per krachtoefening overload in het schema verwerkt</li> </ul>
Week 4. Doelstelling:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beter bewegen werken met de rode resistance band (lichte resistance band)</li> <li>- Per krachtoefening overload in het schema verwerkt</li> </ul>
Week 5. Doelstelling:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beter bewegen werken met de blauwe resistance band (zwaardere resistance band)</li> <li>- Per krachtoefening overload in het schema verwerkt</li> </ul>
Week 6. Doelstelling:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beter bewegen werken met de blauwe resistance band (zwaardere resistance band)</li> <li>- Per krachtoefening overload in het schema verwerkt</li> </ul>
Week 7. Doelstelling:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beter bewegen werken met de blauwe resistance band (zwaardere resistance band)</li> <li>- Per krachtoefening overload in het schema verwerkt</li> </ul>
Week 8. Doelstelling:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beter bewegen werken met de blauwe resistance band (zwaardere resistance band)</li> <li>- Per krachtoefening overload in het schema verwerkt</li> </ul>

### Hoofdstuk 3. Krachttrainingschema's

*In dit hoofdstuk zijn de trainingen en de daarbij behorende data te vinden. Inleidend worden de schema's weergegeven met de daarbij behorende toelichting. Daarnaast is ook het logboek in dit hoofdstuk te vinden. In het logboek valt terug te lezen in hoeveel series, herhalingen, hoeveel rust, hoeveel gewicht en met welk tempo de oefening werd uitgevoerd.*

### 3.1 Krachttrainingschema's

Hieronder staan de trainingsschema's van Ronald Abma weergegeven. In de schema's is ook de overload verwerkt voor de komende weken. In het logboek zijn de resultaten van het trainingsschema terug te lezen.

#### PERSONAL WORKOUT 1.

Naam : Ronald Abma

Datum : 04-11-2017

SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3	4
Circulatie	Hardlopen	6 min	-	-	Los			
Activatie	Rechte plank	3 x 20 sec	20"	Statisch	Los			
	Side plank	2 x 15 sec	15"	Statisch	Los			
	Pelvic lift	2 x 10	20"	1-2-2-1	Los			
	Reverse plank	3 x 10 sec	10"	Statisch	Los			
Movement preps	Leg cross – with bended knee	2 x 10 (5/5)	Door na 2	1-2-1-2	Los			
	Dynamic hamstring stretch	2 x 10 (5/5)	Door na 3	1-2-1-2	Los			
	Wall slides	2 x 10	Door na 4	1-2-1-2	Los			
	Dislocaties met resistance bands	2 x 10	Terug na 1	1-2-1-2	Los			
Beter bewegen	Side step met resistance band	2 x 10 (5 – 5)	20"	1-2-1-2	Los			
	Air squat met resistance band om knieën	2 x 10	30"	1-2-1-2	Los			
	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2 x 10	30"	1-2-1-2	4 kg			
Neurale activatie	Over de lijn/achter de lijn met resistance band om knieën	2 x 8 sec	20"	0-0-0-0	Los			
Krachttraining	Walking lunges	3 x 20 (10 – 10)	50"	0-2-0-1	Los			
	Push-up (op verhoging)	3 x 8	50"	0-2-0-1	Los			
	Pull-up met resistance band	3 x 8	50"	0-4-0-1	Los			
	Kettlebell/Dumbbell goblet squat with resistance band	3 x 10	50"	0-3-1-1	8 KG			
	Barbell deadlift	2 x 15	50"	0-2-1-2	20 kg			
	Transversus crunch	2 x 15	50"	0-2-0-1	Los			
	Ab plank crunch	2 x 15	50"	0-2-0-1	Los			
	Diagonaal crunch	2 x 20 (10 – 10)	50"	0-2-0-1	Los			

#### Legenda:

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal)  
TUT= Time under tension

**PERSONAL WORKOUT 2.**

Naam : Ronald Abma

Datum : 04-11-2017

SPIERGROEP	NAAM/OEFENING	Reps en sets	Rust	TUT	1	2	3	4
Circulatie	Hardlopen	6 min	-	-	Los			
	Rechte plank	3 x 40 sec	20"	Statisch	Los			
	Side plank	2 x 30 sec	15"	Statisch	Los			
	Pelvic lift	3 x 10	20"	1-2-2-1	Los			
	Reverse plank	3 x 15 sec	10"	Statisch	Los			
Movement preps	Leg cross – with bended knee	2 x 10 (5/5)	Door na 2	1-2-1-2	Los			
	Dynamic hamstring stretch	2 x 10 (5/5)	Door na 3	1-2-1-2	Los			
	Wall slides	2 x 10	Door na 4	1-2-1-2	Los			
	Dislocaties met resistance bands	2 x 10	Terug na 1	1-2-1-2	Los			
Beter bewegen	Side step met resistance band	2 x 10 (5 – 5)	20"	1-2-1-2	Los			
	Air squat met resistance band om knieën	2 x 10	30"	1-3-1-2	Los			
	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2 x 10	30"	1-3-1-2	6 kg			
Neurale activatie	Op verhoging van verhoging om en om	2 x 8 sec	20"	0-0-0-0	Los			
Krachttraining	Walking lunges weighted	3 x 20 (10 – 10)	45"	0-2-0-1	6 KG			
	Push-up (op verhoging)	3 x 10	45"	0-2-0-1	Los			
	Pull-up met resistance band	3 x 10	45"	0-5-0-1	Los			
	Kettlebell goblet squat with resistance bands	3 x 12	45"	0-4-1-1	12 kg			
	Barbell deadlift	3 x 10	45"	0-2-1-2	40 kg			
	Transversus crunch	3 x 20	45"	0-2-0-1	Los			
	Weighted ab plank crunch	3 x 15	45"	0-2-0-1	5 kg			
	Russian twist	3 x 20 (10 – 10)	45"	1-2-1-2	Los			

**Legenda:**

KB= Kettlebel MC= Mountainclimber DB= Dumbbell EZ= Kronkel stang MB= Med ball SB= Swiss Ball (oefenbal) TUT= Time under tension

### 3.1.1 Randvoorwaarden

#### Tijd:

Uit het kopje intake blijkt de beschikbaarheid van de klant. De klant wil per week twee á driemaal trainen. Eén keer per week wordt er onder begeleiding van de trainer getraind en de andere maal wordt er zelfstandig getraind. Hieronder is een trainingsweek zichtbaar gemaakt.

Dag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Zelfstandig of onder begeleiding	Onder begeleiding			Zelfstandig		Mogelijkheid onder begeleiding	
Tijdsduur training	75 minuten			75 minuten		75 minuten	

#### Ruimte:

Onder het kopje ruimte vallen: de beschikbare ruimte, ligging van accommodatie, afmetingen van de ruimte, eventuele stoorzenders en beschikking tot de ruimte. Onder het kopje organisatie valt te lezen hoe de ruimte eruit ziet. De ruimte is in het beheer van *Sport- en ontspanningscentrum Kortezwaag*. De ruimte heeft een oppervlakte van 160 m<sup>2</sup>. Factoren die trainingen kunnen beïnvloeden zijn de mensen die op het moment van training aanwezig zijn. Vaak wordt er voor een iets rustiger moment gekozen waardoor de beschikbaarheid tot materiaal en ruimte groter is. De beschikking tot de ruimte valt in eerste instantie onder de reguliere openingstijden van het sportcentrum. Mocht het niet anders kunnen dan mag er op zaterdag na 15:00 buiten de openingstijden getraind worden.

#### Materiaal:

In de onderstaande tabel worden de beschikbare materialen aangegeven.

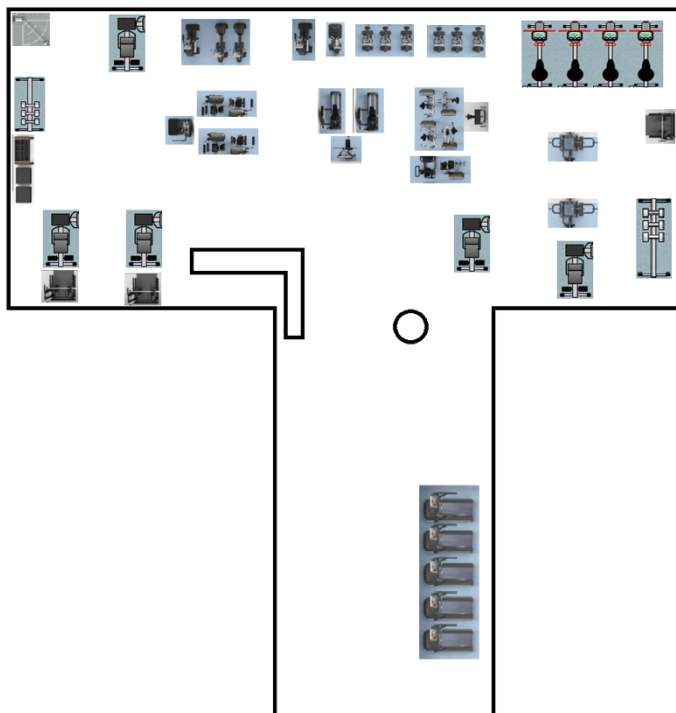
Naam:	Aantal	Naam:	Aantal
Multitrack (Bench press/ squat)	2 x	Kettlebell 8, 12, 16, 20 en 24 kg	3 x
TRX	3 x	Dumbbell 4 t/m 22 kg	1 x
Pull-up bar	3 x	Dumbbell 2 t/m 32 kg	1 x
Plyo box	2 x	Smith machine	1 x
Med ball 1, 4, 6, 8 en 10 kg	1 x	Roeimachine concept 2	4 x
Yoga matjes	40 x	Wave	1 x
Step	2 x	Step excite	1 x
Barbell 20 kg	5 x	Technogym hometrainer	5 x
Barbell 17 kg	1 x	Technogym vario	2 x
Barbell 14 kg	1 x	Technogym loopband	5 x
Barbell ez	2 x	Power ropes dun en dik	1 x
Hex bar	1 x	Cable jungle	2 x
Body saw flowin set	1 x	Fitnessbank	9 x
Ab wheel	1 x	Chest press	1 x
Resistance band set	2 x	Vertical traction	1 x
Weighted vest variabel	1 x	Multi hip	1 x
Vertical row	1 x	Shoulder press	1 x
Pull over	1 x	Leg press	1 x
Leg extension	1 x	Leg curl	1 x
Abduction	1 x	Adduction	1 x
Abdominal	1 x	Lower back	1 x
Total abdominal	1 x	Back extension	1 x
Peck deck	1 x	Jump ropes	10 x
Speedladder	1 x	Pionnetjes/dopjes	15 x
Interval timers	5 x	Foamroller / Massageballen	3 x



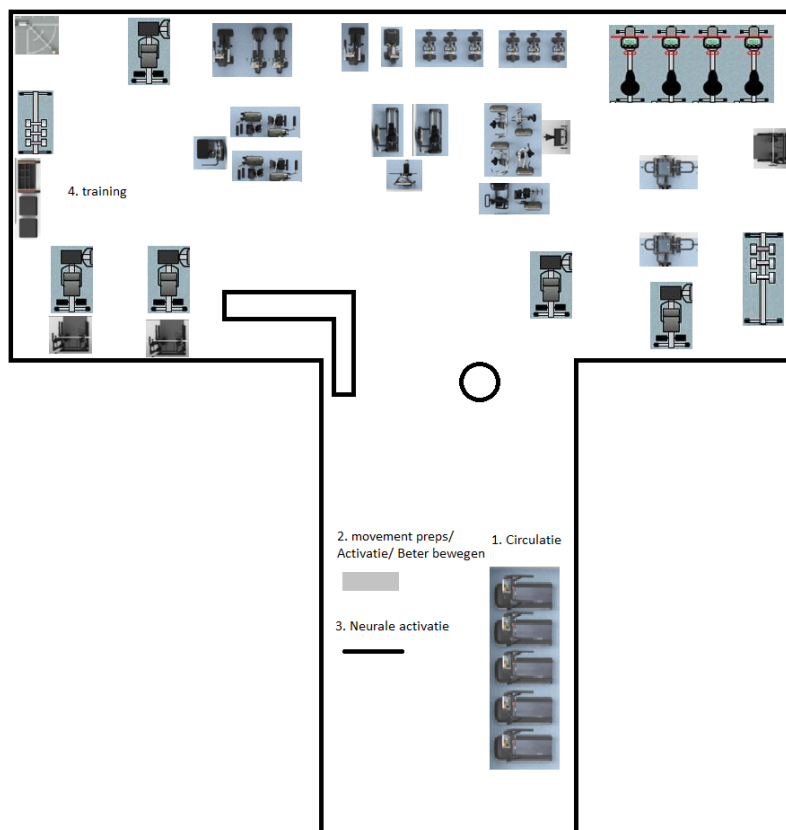
### 3.1.2 Organisatie

Onder het kopje 1.2 wordt de organisatie van de training aan het licht gebracht. Onderstaand is de organisatie van de fitness weergegeven. Ook valt de ruimtelijke indeling van de training uit dezelfde training op te maken.

#### Organisatie fitness:



#### Organisatie tijdens training:



### 3.1.3 Aanwijzingen en plaatje per oefening

Hieronder worden de oefeningen toegelicht en wordt er uiteengezet hoe deze oefening wordt uitgelegd. Tussentijdse aanwijzingen zijn erg belangrijk om de structuur in de training te behouden. Daarnaast zijn aanwijzingen niet alleen belangrijk voor het aanleren maar ook voor het observeren en corrigeren. Hieronder staan een aantal aanwijzingen per oefening die van invloed zijn op de uitvoering.

Oefening:	Technische aanwijzingen:
Rechte plank	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellebogen recht onder de schouders</li> <li>- Rug vlak houden</li> <li>- Voeten op heupbreedte</li> <li>- Bekken naar voren kantelen</li> <li>- Tussen schouderbladen ontspannen bij bolle boven rug</li> </ul>
Side plank	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heup in rechte lijn met het schouder</li> <li>- Niet doorhangen</li> </ul>
Pelvic lift	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heupen naar het plafond drukken</li> <li>- Knijp de billen samen</li> <li>- Enkel recht onder de knie</li> </ul>
Leg cross – with bended knee	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thorocale gedeelte blijft aan de grond</li> </ul>
Dynamic hamstring stretch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voel de rek op de hamstring (e.v.t. in de knieholte)</li> <li>- Bewegend rekken</li> </ul>
Wall slides	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hou elleboog, handpalm, rug en schouders tegen de wand</li> <li>- Bewegend rekken</li> </ul>
Dislocaties met resistance bands	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hou de onderrug vlak</li> <li>- Hou de schouders laag</li> <li>- Hou de ellebogen recht</li> </ul>
Side step met resistance band	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Romp blijft stil</li> <li>- Abductie alleen vanuit heupgewricht</li> <li>- Stap blijft op gelijke grote</li> <li>- Knieën mogen niet tegen elkaar aankomen</li> <li>- Stand blijft op heupbreedte</li> </ul>
Air squat met resistance band om knieën	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stand op heupbreedte</li> <li>- Knieën naar buiten drukken</li> <li>- Romp blijft recht</li> <li>- Knieën niet over de tenen en kniebuigen</li> </ul>
Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stand op heupbreedte</li> <li>- Knieën naar buiten drukken</li> <li>- Romp blijft recht</li> <li>- Knieën niet over de tenen en kniebuigen</li> <li>- Buikspieren aanspannen</li> </ul>
Over de lijn/achter de lijn met resistance band om knieën	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Romp blijft boven de lijn</li> <li>- Benen bewegen op maximale snelheid</li> </ul>

Walking lunges	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Romp recht</li> <li>- Knie recht naar beneden</li> <li>- Plaatsen van de voet recht</li> <li>- Hoeken in de knieën gelijk</li> </ul>
Push-up (op verhoging)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellebogen door de zij laten gaan</li> <li>- Buik op spanning houden om zo onderrug plak te houden</li> <li>- Borst naar de grond</li> </ul>
Pull-up met resistance band	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hou het lichaam recht</li> <li>- Trek je op tot kin boven de stang is</li> <li>- Zak helemaal terug, laat hierbij niet de spanning los op de schouderbladen</li> </ul>
Kettlebell goblet squat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stand op heupbreedte</li> <li>- Knieën naar buiten drukken</li> <li>- Romp blijft recht</li> <li>- Knieën niet over de tenen en kniebuigen</li> <li>- Buikspieren aanspannen</li> </ul>
Barbell deadlift	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ogen naar voren gericht</li> <li>- Trotse houding</li> <li>- Breek de stang om zo de rug te activeren</li> <li>- Eerst het bovenlichaam buigen daarna een kniebuiging</li> </ul>
Transversus crunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaats een hand op het tegenovergestelde schouderblad</li> <li>- Richt de ogen op het plafond</li> <li>- Beweeg richting het plafond</li> <li>- Benen zijn recht op de grond</li> </ul>
Ab plank crunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vingertoppen ondersteunen het hoofd. Niet de gehele hand</li> <li>- Ellebogen zijn smal</li> <li>- Ogen op het plafond gericht</li> <li>- Ellebogen richting het plafond</li> </ul>
Diagonaal crunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kijk de beweging na</li> <li>- Roteer vanuit het bovenlichaam</li> </ul>

### 3.1.4 Differentiatie per oefening

Hieronder zijn de differentiatiemogelijkheden te lezen. Tijdens het geven van een training is het van belang om de juiste intensiteit te behalen. Dit kan al snel mislukken door de keuze van de oefening. Zo wordt er in de onderstaande tabel per oefening een differentiatiemogelijkheid gegeven. Hierbij is onderscheid gemaakt tussen het verzwaren en het lichter maken van de oefening. Deze differentiatiemogelijkheden kunnen gebruikt worden tijdens de trainingscyclus. Naast een differentiatiemogelijkheid ten aanzien van de vorm van de oefening kan deze ook gegeven worden ten aanzien van: rust, series, herhalingen, tempo, gewicht en frequentie van de oefening.

Differentiatie lichter:	Oefening:	Differentiatie zwaarder:
Duur verkorten	Rechte plank	Duur verlengen
Side plank vanaf knie	Side plank	Side plank – hip dips
Pelvic lift	Pelvic lift op verhoging	One leg pelvic lift
Side step los	Side step met lichte resistance band	Side step met zwaardere resistance band
Air squat met lichte resistance band	Air squat met zwaardere resistance band om knieën	Goblet kettlebell squat met resistance band
Lichtere medicine ball	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	Zwaardere medicine ball
Over de lijn/ achter de lijn één been voor en één achter	Over de lijn/achter de lijn met resistance band om knieën	Op de verhoging/ van de verhoging
Forward lunge om en om	Walking lunges	Weighted walking lunge
Push-up verhoging verhogen	Push-up (op verhoging)	Push-up op de grond
Inverted row of een lichtere resistance band	Pull-up met resistance band	Pull-up naar zwaardere resistance band of eventueel bodyweight
Air squat	KB goblet squat	Barbell front squat
Superman	Back extension	Deadlift
Verlagen herhalingen	Transversus crunch	Verhogen herhalingen
Herhalingen van vijftien verlagen naar tien	Rechte crunch	Weighted crunch
Side bends liggend	Diagonaal crunch	Russian twist

### 3.2 Krachttraining logboek

In onderstaande tekst zijn alle logboeken van training één tot en met acht te vinden. Tot slot zijn alle oefeningen in een laatste overzicht gezet. Hierin is de progressie in kaart gebracht. Zo is terug te lezen of er progressie is geboekt ten aanzien van: series, herhalingen en gewicht.

#### Krachttraining logboek training 1. : Ronald Abma

Datum.	Type oefening.	Training.	Oefening.	Series/Rust	Hh.	Gewicht.	Tempo.
18-09	Circulatie	1.	Hardlopen				
18-09	Activatie	1.	Planktest		20"		Lichaam Statisch
18-09	Activatie	1.	Side plank	2	15"	15 sec	Lichaam Statisch
18-09	Activatie	1.	Pelvic lift	2	20"	10	Lichaam 0-2-2-1
18-09	Activatie	1.	Reverse plank	3	10"	10 sec	Lichaam Statisch
18-09	Movement preps	1.	Leg cross – with bended knee	2	Door na 2	10 5/5	Lichaam 1-2-1-2
18-09	Movement preps	1.	Dynamic hamstring stretch	2	Door na 3	10 5/5	Lichaam 1-2-1-2
18-09	Movement preps	1.	Wall slides	2	Door na 4	10	Lichaam 1-2-1-2
18-09	Movement preps	1.	Dislocaties met resistance bands	2	Terug na 1	10	Lichaam 1-2-1-2
18-09	Beter bewegen	1.	Side step met resistance band	2	20"	10 5/5	Rode resistance 1-2-1-2
18-09	Beter bewegen	1.	Air squat met resistance band om knieën	2	30"	10	Rode resistance 1-2-1-2
18-09	Beter bewegen	1.	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2	30"	10	Rode resistance 1-2-1-2
18-09	Neurale activatie	1.	Over de lijn/achter de lijn met resistance band om knieën	2	20"	8 sec	Lichaam 0-0-0-0
18-09	Training	1.	Walking lunges	3	50"	20 10/10	Los 1-2-1-2
18-09	Training	1.	Push-up (op verhoging)	3	50"	8	Los 0-2-0-1
18-09	Training	1.	Pull-up met resistance band	3	50"	8	Los 0-2-0-1
18-09	Training	1.	Kettlebell/Dumbbell goblet squat with resistance band	3	50"	10	8 KG 0-3-1-1
18-09	Training	1.	Barbell deadlift	2	50"	15	20 KG 0-2-1-2
18-09	Training	1.	Transversus crunch	2	50"	15	n.v.t. 0-2-0-1
18-09	Training	1.	Ab plank crunch	2	50"	15	n.v.t. 0-2-0-1
18-09	Training	1.	Diagonaal crunch	2	50"	20 10/10	n.v.t.

#### Evaluatie van training 1:

##### Tops:

- Goede inzet van de klant
- Buikspieroefeningen werden goed ervaren
- Deadlift is de klant erg gemotiveerd en wil volgende training eerste schijfjes er aan

##### Verbeterpunten:

- Push-up borst volledig naar verhoging
- Stabiliteit tijdens losse oefeningen: walking lunges, push-up, air/kettlebell squat en core stability

**Krachttraining logboek training 2. : Ronald Abma**

Datum.	Type oefening.	Training.	Oefening.	Series/Rust	Hh.	Gewicht.	Tempo.
25-09	Circulatie	2.	Hardlopen				
25-09	Activatie	2.	Rechte plank	3	20"	20 sec	Lichaam Statisch
25-09	Activatie	2.	Side plank	2	15"	15 sec	Lichaam Statisch
25-09	Activatie	2.	Pelvic lift	2	20"	10	Lichaam 0-2-2-1
25-09	Activatie	2.	Reverse plank	3	10"	10 sec	Lichaam Statisch
25-09	Movement preps	2.	Leg cross – with bended knee	2	Na 2	10 5/5	Lichaam 1-2-1-2
25-09	Movement preps	2.	Dynamic hamstring stretch	2	Na 3	10 5/5	Lichaam 1-2-1-2
25-09	Movement preps	2.	Wall slides	2	Na 4	10	Lichaam 1-2-1-2
25-09	Movement preps	2.	Dislocaties met resistance bands	2	Na 1	10	Lichaam 1-2-1-2
25-09	Beter bewegen	2.	Side step met resistance band	2	20"	10 5/5	Rode resistance 1-2-1-2
25-09	Beter bewegen	2.	Air squat met resistance band om knieën	2	30"	10	Rode resistance 1-2-1-2
25-09	Beter bewegen	2.	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2	30"	10	Rode resistance 1-2-1-2
25-09	Neurale activatie	2.	Over de lijn/achter de lijn met resistance band om knieën	2	20"	8 sec	Lichaam 0-0-0-0
25-09	Training	2.	Walking lunges	3	50"	20 10/10	Los 1-2-1-2
25-09	Training	2.	Push-up (op verhoging)	3	50"	8	Los 0-2-0-1
25-09	Training	2.	Pull-up met resistance band	3	50"	8	Los 0-4-0-1
25-09	Training	2.	Ketlebell/Dumbbell goblet squat with resistance band	3	50"	10	8 KG 0-3-1-1
25-09	Training	2.	Barbell deadlift	2	50"	15	30 KG 0-2-1-2
25-09	Training	2.	Transversus crunch	2	50"	15	n.v.t. 0-2-0-1
25-09	Training	2.	Ab plank crunch	3	50"	15	n.v.t. 0-2-0-1
25-09	Training	2.	Diagonaal crunch	3	50"	2010/10	n.v.t.

**Evaluatie van training 2:**

**Tops:**

- Goede inzet van de klant waardoor oefeningen vooruitgingen
- Walking lunges werden makkelijker ervaren als keer ervoor
- Laatste twee buikspieroefeningen: ab plank en diagonale crunch van twee naar drie series waardoor de gevoelswaarde gelijk aan de eerste keer was

**Verbeterpunten:**

- Push-up borst volledig naar verhoging blijft lastig
- Pull-up met resistance band is nog zwaar genoeg. Hoeft nog niet voor een lichtere resistance band of verhoging van herhaling gekozen worden.

**Wat betekent dit voor de volgende training:**

- Walking lunges kan verzaamd worden met een dumbbell
- Peilen of de extra serie genoeg is bij het uitvoeren van de buikspieroefeningen in de volgende training.
- Squat werd makkelijker ervaren in training twee. Excentrische fase kan verlengd worden.
- Barbell deadlift wordt goed uitgevoerd en kan uitgebouwd worden van twee naar drie series in training drie.
- Het gevoel van transversus crunch in serie twee is lichter ten opzichte van training één. In training drie kan het uitgebouwd worden van twee naar drie series.



**Krachttraining logboek training 3. : Ronald Abma**

Datum.	Type oefening.	Training.	Oefening.	Series/Rust	Hh.	Gewicht.	Tempo.
02-10	Circulatie	3.	Hardlopen				
02-10	Activatie	3.	Rechte plank	3	20"	30 sec	Lichaam Statisch
02-10	Activatie	3.	Side plank	2	15"	25 sec	Lichaam Statisch
02-10	Activatie	3.	Pelvic lift	3	20"	10	Lichaam 0-2-2-1
02-10	Activatie	3.	Reverse plank	3	10"	10 sec	Lichaam Statisch
02-10	Movement preps	3.	Leg cross – with bended knee	2	Na 2	10 5/5	Lichaam 1-2-1-2
02-10	Movement preps	3.	Dynamic hamstring stretch	2	Na 3	10 5/5	Lichaam 1-2-1-2
02-10	Movement preps	3.	Wall slides	2	Na 4	10	Lichaam 1-2-1-2
02-10	Movement preps	3.	Dislocaties met resistance bands	2	Na 1	10	Lichaam 1-2-1-2
02-10	Beter bewegen	3.	Side step met resistance band	2	20"	10 5/5	Rode resistance 1-2-1-2
02-10	Beter bewegen	3.	Air squat met resistance band om knieën	2	30"	12	Rode resistance 1-3-1-2
02-10	Beter bewegen	3.	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2	30"	12	Rode resistance 4KG 1-3-1-2
02-10	Neurale activatie	3.	Over de lijn/achter de lijn met resistance band om knieën	2	20"	10 sec	Lichaam 0-0-0-0
02-10	Training	3.	Walking lunges	3	50"	20 10/10	4 KG 1-2-1-2
02-10	Training	3.	Push-up (op verhoging)	3	50"	8	Los 0-3-0-1
02-10	Training	3.	Pull-up met resistance band	3	50"	8	Los 0-4-0-1
02-10	Training	3.	Ketlebell/Dumbbell goblet squat with resitance band	3	50"	10	8 KG 0-4-1-1
02-10	Training	3.	Barbell deadlift	3	50"	15	30 KG 0-2-0-1
02-10	Training	3.	Transversus crunch	3	50"	15	n.v.t. 0-2-0-1
02-10	Training	3.	Ab plank crunch	3	50"	15	n.v.t. 0-2-0-1
02-10	Training	3.	Diagonaal crunch	3	50"	24 12/12	n.v.t.

**Evaluatie van training 3:**

**Tops:**

- Goede inzet van de klant waardoor oefeningen vooruitgingen.
- Walking lunges werden goed ervaren, klant geeft aan dat dit verhoogd kan worden.
- Laatste twee buikspieroefeningen: ab plank en diagonale crunch van twee naar drie series waardoor de gevoelswaarde gelijk aan de eerste keer was.
- Excentrische fase van de squat is verlengd van drie naar vier seconden.

**Verbeterpunten:**

- Push-up excentrische fase met seconde verlengd wordt zwaar genoeg ervaren,

**Wat betekent dit voor de volgende training:**

- Lunge kan verzaamd worden ten opzichte van training drie.
- Squat kan gelijk blijven ten opzichte van training drie.
- Pull-up wordt iets gemakkelijker ervaren. De time under tension kan de excentrische fase verlengd worden.
- Push-up op verhoging gaat beter. Training vier wordt de oefening in plaats van acht herhalingen tien herhalingen uitgevoerd.
- Ab plank crunch wordt als makkelijker ervaren en kan opgevoerd worden met vijf herhalingen.
- Barbell deadlift wordt makkelijker ervaren. Gewicht kan toegevoegd worden om te beginnen met twee en half kilogram per kant extra.



**Krachttraining logboek training 4. : Ronald Abma**

Datum.	Type oefening.	Training.	Oefening.	Series/Rust	Hh.	Gewicht.	Tempo.	
09-10	Circulatie	4.	Hardlopen					
09-10	Activatie	4.	Rechte plank	3	20"	30 sec	Lichaam	Statisch
09-10	Activatie	4.	Side plank	2	15"	20 sec	Lichaam	Statisch
09-10	Activatie	4.	Pelvic lift	3	20"	10	Lichaam	0-2-2-1
09-10	Activatie	4.	Reverse plank	3	10"	10 sec	Lichaam	Statisch
09-10	Movement preps	4.	Leg cross – with bended knee	2	Na 2	10 5/5	Lichaam	1-2-1-2
09-10	Movement preps	4.	Dynamic hamstring stretch	2	Na 3	10 5/5	Lichaam	1-2-1-2
09-10	Movement preps	4.	Wall slides	2	Na 4	10	Lichaam	1-2-1-2
09-10	Movement preps	4.	Dislocaties met resistance bands	2	Na 1	10	Lichaam	1-2-1-2
09-10	Beter bewegen	4.	Side step met resistance band	2	20"	10 5/5	Rode resistance	1-2-1-2
09-10	Beter bewegen	4.	Air squat met resistance band om knieën	2	30"	12	Rode resistance	1-3-1-2
09-10	Beter bewegen	4.	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2	30"	12	Rode resistance 4KG	1-3-1-2
09-10	Neurale activatie	4.	Over de lijn/achter de lijn met resistance band om knieën	2	20"	10 sec	Lichaam	0-0-0-0
09-10	Training	4.	Walking lunges	3	50"	20 10/10	5 KG	1-2-1-2
09-10	Training	4.	Push-up (op verhoging)	3	50"	10	Los	0-2-0-1
09-10	Training	4.	Pull-up met resistance band	3	50"	8	Los	0-5-0-1
09-10	Training	4.	Ketlebell/Dumbbell goblet squat with resistance band	3	50"	10	8 KG	0-4-1-1
09-10	Training	4.	Barbell deadlift	3	50"	15	35 KG	0-2-1-2
09-10	Training	4.	Transversus crunch	3	50"	15	n.v.t.	0-2-0-1
09-10	Training	4.	Ab plank crunch	3	50"	20	n.v.t.	0-2-0-1
09-10	Training	4.	Diagonaal crunch	3	50"	24 12/12	n.v.t.	

**Evaluatie van training 4:**

**Tops:**

- Door goede inzet worden meerdere oefeningen verzwaard of vervangen in de volgende training.

**Verbeterpunten:**

- Niet overmoedig worden door de progressie.
- Gevallen met motorcross deze week. Belemmerde met steunen op onderarmen.

**Wat betekent dit voor de volgende training:**

- Lunge van vijf naar zes kilogram.
- Ab plank crunch wordt in schema twee vervangen door weighted ab plank crunch.
- Pull-up kan opgevoerd worden van acht naar tien herhalingen.
- Squat kan verhoogd worden van acht naar twaalf kilogram.
- Diagonaal crunch te licht en gaat naar russian twist met een dumbbell/medicine ball.
- Rekening houden met onderarmen en navragen hoe het gaat de volgende training.

**Krachttraining logboek training 5. : Ronald Abma**

Datum.	Type oefening.	Training.	Oefening.	Series/Rust	Hh.	Gewicht.	Tempo.	
17-10	Circulatie	5.	Hardlopen					
17-10	Activatie	5.	Planktest			Lichaam	Statisch	
17-10	Activatie	5.	Side plank	3	20	20 sec	Lichaam	Statisch
17-10	Activatie	5.	Pelvic lift	3	20	10	Lichaam	0-2-2-1
17-10	Activatie	5.	Reverse plank	3	15	15 sec	Lichaam	Statisch
17-10	Movement preps	5.	Leg cross – with bended knee	2	20	10 5/5	Lichaam	1-2-1-2
17-10	Movement preps	5.	Dynamic hamstring stretch	2	20	10 5/5	Lichaam	1-2-1-2
17-10	Movement preps	5.	Wall slides	2	20	10	Lichaam	1-2-1-2
17-10	Movement preps	5.	Dislocaties met resistance bands	2	20	10	Lichaam	1-2-1-2
17-10	Beter bewegen	5.	Side step met resistance band	2	20	10 5/5	Blauwe resistance	1-2-1-2
17-10	Beter bewegen	5.	Air squat met resistance band om knieën	2	20	12	Blauwe resistance	1-3-1-2
17-10	Beter bewegen	5.	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2	20	12	Blauwe resistance 6 KG	1-3-1-2
17-10	Neurale activatie	5.	Op verhoging van verhoging om en om	2	20	8 sec	Lichaam	0-0-0-0
17-10	Training	5.	Walking lunges	3	45	20 10/10	6 KG	0-2-0-1
17-10	Training	5.	Push-up (op verhoging)	3	45	10	Los	0-2-0-1
17-10	Training	5.	Pull-up met resistance band	3	45	10	Los	0-5-0-1
17-10	Training	5.	Kettlebell/Dumbbell goblet squat with resistance band	3	45	10	12 KG	0-4-1-1
17-10	Training	5.	Barbell deadlift	2	45	15	40 KG	0-2-1-2
17-10	Training	5.	Transversus crunch	3	45	17	n.v.t.	0-2-0-1
17-10	Training	5.	Weighted ab plank crunch	2	45	15	5 KG	0-2-0-1
17-10	Training	5.	Russian twist with dumbbell	3	45	20 20/20	6 KG	1-2-1-2

### Evaluatie van training 5:

#### Tops:

- Motivatie was goed
- Ab plank crunch met gewicht werd goed ervaren, klant wil in training zes drie series proberen.
- Russian twist goed ervaren, houding goed en kan verzaard worden.
- Blauwe resistance band is duidelijk zwaarder, maar wordt wel als positieve uitdaging gezien.

#### Verbeterpunten:

- Plank lukte deze week na val vorige week.

#### Wat betekent dit voor de volgende training:

- Squat kan van tien naar twaalf herhalingen in training zes daarnaast kan het gewicht verhoogd worden.
- Serie van twee naar drie bij de weighted ab plank crunch.
- Barbell deadlift kan van twee naar drie series in training zes.

**Krachttraining logboek training 6. : Ronald Abma**

Datum.	Type oefening.	Training.	Oefening.	Series/Rust	Hh.	Gewicht.	Tempo.	
23-10	Circulatie	6.	Hardlopen					
23-10	Activatie	6.	Rechte plank	3	20	35 sec	Lichaam	Statisch
23-10	Activatie	6.	Side plank	2	20	30 sec	Lichaam	Statisch
23-10	Activatie	6.	Pelvic lift	3	20	10	Lichaam	0-2-2-1
23-10	Activatie	6.	Reverse plank	3	15	15 sec	Lichaam	Statisch
23-10	Movement preps	6.	Leg cross – with bended knee	2	20	10 5/5	Lichaam	1-2-1-2
23-10	Movement preps	6.	Dynamic hamstring stretch	2	20	10 5/5	Lichaam	1-2-1-2
23-10	Movement preps	6.	Wall slides	2	20	10	Lichaam	1-2-1-2
23-10	Movement preps	6.	Dislocaties met resistance bands	2	20	10	Lichaam	1-2-1-2
23-10	Beter bewegen	6.	Side step met resistance band	2	20	10 5/5	Blauwe resistance	1-2-1-2
23-10	Beter bewegen	6.	Air squat met resistance band om knieën	2	20	12	Blauwe resistance	1-3-1-2
23-10	Beter bewegen	6.	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2	20	12	Blauwe resistance 6 KG	1-3-1-2
23-10	Neurale activatie	6.	Op verhoging van verhoging om en om	2	20	8 sec	Lichaam	0-0-0-0
23-10	Training	6.	Walking lunges	3	45	20 10/10	8 KG	0-2-1-2
23-10	Training	6.	Push-up (op verhoging)	3	45	10	Los	0-2-0-1
23-10	Training	6.	Pull-up met resistance band	3	45	10	Los	0-4-0-1
23-10	Training	6.	Kettlebell/Dumbbell goblet squat with resistance band	3	45	12	16 KG	0-5-1-1
23-10	Training	6.	Barbell deadlift	3	45	15	40 KG	0-2-0-1
23-10	Training	6.	Transversus crunch	3	45	20	n.v.t.	0-2-0-1
23-10	Training	6.	Weighted ab plank crunch	3	45	15	5 KG	0-2-0-1
23-10	Training	6.	Russian twist with dumbbell	3	45	20 10/10	8 KG	1-2-1-2

### Evaluatie van training 6:

Tops:

- Deadlift verhoogd met een serie. Serie gaat erg goed!
- Core stability gaat vooruit en de duur van kan verhoogd worden
- Ab plank crunch kan van vijftien naar twintig herhalingen
- Russian twist lichtjes verzwaard en kan nog lichtjes

Wat betekent dit voor de volgende training:

- Russian twist kan van acht naar negen kilo.
- Ab plank crunch wordt van vijftien naar twintig herhalingen opgevoerd.
- Deadlift wordt lichtjes opgebouwd. Volgende training nog gelijk en peilen of het zwaarder kan.

**Krachttraining logboek training 7. : Ronald Abma**

Datum.	Type oefening.	Training.	Oefening.	Series/Rust	Hh.	Gewicht.	Tempo.
30-10	Circulatie	7.	Hardlopen				
30-10	Activatie	7.	Rechte plank	3	20	40 sec	Lichaam Statisch
30-10	Activatie	7.	Side plank	2	20	30 sec	Lichaam Statisch
30-10	Activatie	7.	Pelvic lift	3	20	10	Lichaam 0-2-2-1
30-10	Activatie	7.	Reverse plank	3	15	15 sec	Lichaam Statisch
30-10	Movement preps	7.	Leg cross – with bended knee	2	20	10 5/5	Lichaam 1-2-1-2
30-10	Movement preps	7.	Dynamic hamstring stretch	2	20	10 5/5	Lichaam 1-2-1-2
30-10	Movement preps	7.	Wall slides	2	20	10	Lichaam 1-2-1-2
30-10	Movement preps	7.	Dislocaties met resistance bands	2	20	10	Lichaam 1-2-1-2
30-10	Beter bewegen	7.	Side step met resistance band	2	20	10 5/5	Blauwe resistance 1-2-1-2
30-10	Beter bewegen	7.	Air squat met resistance band om knieën	2	20	12	Blauwe resistance 1-3-1-2
30-10	Beter bewegen	7.	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2	20	12	Blauwe resistance 6 KG 1-3-1-2
30-10	Neurale activatie	7.	Op verhoging van verhoging om en om	2	20	10 sec	Lichaam 0-0-0-0
30-10	Training	7.	Walking lunges	3	45	20 10/10	9 KG 0-2-1-2
30-10	Training	7.	Push-up (op verhoging)	3	45	13	Los 0-2-0-1
30-10	Training	7.	Pull-up met resistance band	3	45	12	Los 0-2-0-1
30-10	Training	7.	Kettlebell/Dumbbell goblet squat with resistance band	3	45	13	16 KG 0-1-0-1/2
30-10	Training	7.	Barbell deadlift	3	45	15	40 KG 0-2-1-2
30-10	Training	7.	Transversus crunch	3	45	20	n.v.t. 0-2-0-1
30-10	Training	7.	Weighted ab plank crunch	3	45	20	5 KG 0-2-0-1
30-10	Training	7.	Russian twist	3	45	20 10/10	9 KG 1-2-1-2

**Evaluatie van training 7:**

**Tops:**

- Goede inzet van de klant na val van week geleden.
- Deadlift ging goed en kan verhoogd worden in gewicht.
- Weighted ab plank crunch kon van 15 naar 20 herhalingen.
- Russian twist verhoogd in gewicht.

**Verbeterpunten:**

- Transversus crunch werd veel naar voren gekeken in plaats van naar het plafond

**Wat betekent dit voor de volgende training:**

- Barbell deadlift kan verhoogd worden in gewicht voor de laatste training.
- Russian twist kan naar tien kilo.
- Push-up gaat van dertien naar vijftien herhalingen.
- Coaching tijdens transversus crunch weer aanscherpen.
- De squat kan zwaarder in de laatste training.

**Krachttraining logboek training 8. : Ronald Abma**

Datum.	Type oefening.	Training.	Oefening.	Series/Rust	Hh.	Gewicht.	Tempo.	
09-11	Circulatie	8.	Hardlopen					
09-11	Activatie	8.	Planktest			Lichaam	Statisch	
09-11	Activatie	8.	Side plank	2	20	30 sec	Lichaam	Statisch
09-11	Activatie	8.	Pelvic lift	3	20	10	Lichaam	0-2-2-1
09-11	Activatie	8.	Reverse plank	3	15	15 sec	Lichaam	Statisch
09-11	Movement preps	8.	Leg cross – with bended knee	2	20	10 5/5	Lichaam	1-2-1-2
09-11	Movement preps	8.	Dynamic hamstring stretch	2	20	10 5/5	Lichaam	1-2-1-2
09-11	Movement preps	8.	Wall slides	2	20	10	Lichaam	1-2-1-2
09-11	Movement preps	8.	Dislocaties met resistance bands	2	20	10	Lichaam	1-2-1-2
09-11	Beter bewegen	8.	Side step met resistance band	2	20	10 5/5	Blauwe resistance	1-2-1-2
09-11	Beter bewegen	8.	Air squat met resistance band om knieën	2	20	12	Blauwe resistance	1-3-1-2
09-11	Beter bewegen	8.	Air squat met medicine ball waarbij armen gestrekt zijn.	2	20	12	Blauwe resistance 6 KG	1-3-1-2
09-11	Neurale activatie	8.	Op verhoging van verhoging om en om	2	20	10 sec	Lichaam	0-0-0-0
09-11	Training	8.	Walking lunges	3	45	20 10/10	10 KG	0-2-0-1
09-11	Training	8.	Push-up (op verhoging)	3	45	15	Los	0-2-0-1
09-11	Training	8.	Pull-up met resistance band	3	45	12	Los	0-2-0-1
09-11	Training	8.	Kettlebell/Dumbbell goblet squat	3	45	12	20 KG	0-1-0-1/2
09-11	Training	8.	Barbell deadlift	3	45	15	45 KG	0-2-0-1
09-11	Training	8.	Transversus crunch	3	45	15	n.v.t.	0-2-0-1
09-11	Training	8.	Weighted crunch	3	45	15	n.v.t.	0-2-0-1
09-11	Training	8.	Russian twist	3	45	20 10/10	10 KG	1-2-1-2

**Evaluatie van training 8:**

**Tops:**

- Transversus crunch uitgevoerd zoals het hoort.
- Russian twist verzaard naar tien.
- Squat goed uitgevoerd met twintig kilogram.
- Squat zonder resistance band uitgevoerd.
- Push-up opgevoerd naar vijftien herhalingen.

**Verbeterpunten:**

- Pull-up blijft nog een werkpunt om deze op bodyweight te krijgen.

## Hoofdstuk 4. Evaluatie

### 4.1 Procesevaluatie

Hieronder is het volledige proces geëvalueerd. Hierbij komen de volgende punten naar voren: training, punten waar ik tegenaan liep, hoe deze punten zijn opgelost, wat ik heb geleerd, waar nog aan gewerkt moet worden en wat de sterke punten zijn.

<b>Hoe verliepen de trainingen:</b>
<b>Wat waren punten waar ik tegenaan liep:</b> X In week vier heeft de klant een val gemaakt met de motor en had een wond op de onderarm. X Door de val was de motivatie in week vier minder dan andere weken.
<b>Hoe zijn deze punten opgelost:</b> √ Steunen op onderarmen is deze week op handen gedaan. √ Planktest van week vier is met een week verschoven. √ Kort gesprek met de klant waar uitgekomen is dat alle oefeningen worden geprobeerd. Hier en daar is zelfs progressie geboekt op deze dag wat de klant wederom motivatie gaf.
<b>Wat heb ik geleerd:</b> √ Werken met een beweegscan en daardoor heel mooi alle bewegingen vanuit verschillende gewrichten kunnen bekijken. √ Focus leggen op de excentrische fase bij oefeningen om perfect de juiste techniek aan te leren bij een klant. √ Zelfstandig opstellen van een eigen intakeformulier.
<b>Waar moet nog aan gewerkt worden:</b> X Soms wat rustiger praten bij een uitleg.
<b>Wat zijn de sterke punten:</b> √ Letten op de uitvoering van de klant uit meerdere vlakken en geduldig eerst met de basis aan de slag. √ Goed in het motiveren van de klant wanneer dat nodig is. √ Inlevingsvermogen in de klant en de situatie van de klant.

### 4.2 Productevaluatie

Onder dit kopje worden de doelstellingen geëvalueerd en bewezen dat deze doelstellingen behaald zijn. Naast dat de beweegscan nogmaals naar voren komen worden ook andere testen gebruikt om zo aan te tonen dat de doelstellingen behaald zijn.

Doelstelling één: “Verbeteren van de rompstabiliteit ten opzichte van de beginsituatie binnen een tijdsbestek van 8 weken”.

Er zal vooraf, tussentijds en achteraf een meting gedaan worden doormiddel van een maximale planktest. De planktest is uitgevoerd en heeft tot de onderstaande resultaten geleid.

Beginsituatie	121 seconden
Tussentijds	129 seconden
Na 8 weken	143 seconden

Doelstelling twee: “Werken aan de algehele kracht. Zorgen dat na acht weken de grote spiergroepen over meer kracht beschikken”. Het doel van de vergroting van de spierkracht is om de overstap van MX2 naar MX1 in seizoen 2018 mogelijk te maken. Zie logboek krachttrainingen.

## Hoofdstuk 5. Bijlagen

### 5.1 Linkjes naar filmpjes

*In deze paragraaf zijn de links van de filmpjes opgenomen van o.a. de beginsituatie en eindsituatie. Daarnaast zijn de filmpjes als MP4 bestand meegestuurd in de mail.*

#### **Beginsituatie beweegscan:**

Om tot een goede beginsituatie te komen is er in de eerste week een beweegscan afgenomen. Hierbij is gefilmd vanuit het frontale en sagittale vlak om zo goed beeld te krijgen van de bewegingsbeperkingen van de klant.

**Link beginsituatie beweegscan:** <https://youtu.be/TtJK4us3v1c>

#### **Training één en acht:**

Onder dit kopje zijn beide trainingen verwerkt in het filmpje. In het filmpje is de uitvoering van zowel trainer als klant terug te zien. Van elke oefening is er één serie gefilmd om de maximale duur van de film te beperken. Daarnaast is de progressie van de beginsituatie van training één en acht direct zichtbaar.

**Link training één en acht:** <https://youtu.be/TYQfRZXnzsA>

#### **Eindsituatie beweegscan:**

In het begin van het trainingstraject is er een beweegscan afgenomen om zo alle bewegingsbeperking in kaart te krijgen. Na het traject van acht weken of langer kan zo'n zelfde beweegscan af worden genomen om zo zichtbare resultaten te verkrijgen. Na het verloop van acht weken is aan het einde van deze periode de beweegscan opgenomen.

**Link eindsituatie beweegscan:** <https://youtu.be/H7JSGSePc84>

#### **Evaluatiefilm:**

Tot slot is het reflecteren op het proces en het product erg belangrijk. In het filmpje wordt gereflecteerd op het proces van de personal trainer en het opgeleverde product.

**Link evaluatiefilm:** [https://youtu.be/vE\\_ljLSOUFQ](https://youtu.be/vE_ljLSOUFQ)

## 5.2 Ingevuld evaluatieformulier

Onder kopje 5.2 is het ingevulde evaluatieformulier toegevoegd. Tijdens het opstellen van het gehele plan is er zelfstandig een formulier opgesteld om zo verbeterpunten naar boven te halen. Deze verbeterpunten kunnen in de toekomst verwerkt worden om zo de kwaliteit te waarborgen of zelfs verbeteren.

Evaluatieformulier trainingsplan									
<p>Uitleg evaluatieformulier:            Het evaluatieformulier is opgesteld met openvragen en vragen waarbij keuzes worden gegeven. Bij elk onderdeel is er de mogelijkheid om een opmerking in te vullen met bijvoorbeeld een voorbeeld uit het afgeronde trainingsplan. De vragen waarbij keuzes worden kunnen ingevuld worden zoals het onderstaande voorbeeld.</p>									
<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Uitstekend</td> <td style="padding: 5px;">goed</td> <td style="padding: 5px;">voldoende <b>X</b></td> <td style="padding: 5px;">matig</td> <td style="padding: 5px;">slecht</td> </tr> </table> <p>(Figuur 4. Ingevulde vraag)</p>					Uitstekend	goed	voldoende <b>X</b>	matig	slecht
Uitstekend	goed	voldoende <b>X</b>	matig	slecht					
<p>Naam:           ...Ronald Abma.....</p>									
<p>De opbouw van het trainingsplan was duidelijk:</p>									
<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Uitstekend</td> <td style="padding: 5px;">goed <b>X</b></td> <td style="padding: 5px;">voldoende</td> <td style="padding: 5px;">matig</td> <td style="padding: 5px;">slecht</td> </tr> </table>					Uitstekend	goed <b>X</b>	voldoende	matig	slecht
Uitstekend	goed <b>X</b>	voldoende	matig	slecht					
<p>Opmerking ruimte: ...Tijdens de warming-up van de training werd altijd duidelijk verteld hoe de training er uit ging zien. Daarnaast werd er op dat moment ook al verteld wat veranderingen in series, herhalingen, rust of gewicht voor de dag zou zijn. Zo kon ik mij goed voorbereiden op de training die te wachten stond.</p>									
<p>De uitleg van elk onderdeel van het trainingsplan was:</p>									
<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Uitstekend</td> <td style="padding: 5px;">goed <b>X</b></td> <td style="padding: 5px;">voldoende</td> <td style="padding: 5px;">matig</td> <td style="padding: 5px;">slecht</td> </tr> </table>					Uitstekend	goed <b>X</b>	voldoende	matig	slecht
Uitstekend	goed <b>X</b>	voldoende	matig	slecht					
<p>Opmerking ruimte: Het mooie is dat Henri met geduld alle oefeningen uitlegd. De ene oefening heeft mij meer tijd gekost als de andere. Gedurende het traject werd hier en daar sturing geboden waar nodig.</p>									
<p>Het krachtschema beviel:</p>									
<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Uitstekend</td> <td style="padding: 5px;">goed <b>X</b></td> <td style="padding: 5px;">voldoende</td> <td style="padding: 5px;">matig</td> <td style="padding: 5px;">slecht</td> </tr> </table>					Uitstekend	goed <b>X</b>	voldoende	matig	slecht
Uitstekend	goed <b>X</b>	voldoende	matig	slecht					
<p>Opmerking ruimte:            Goed, vond het erg fijn om losse oefeningen te doen. Optrekken, opdrukken en squaten zijn wel de oefeningen die ik graag terug zie terug komen in mijn toekomstige trainingskaarten.</p>									
<p>De opbouw van het krachtschema was:</p>									
<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Uitstekend</td> <td style="padding: 5px;">goed <b>X</b></td> <td style="padding: 5px;">voldoende</td> <td style="padding: 5px;">matig</td> <td style="padding: 5px;">slecht</td> </tr> </table>					Uitstekend	goed <b>X</b>	voldoende	matig	slecht
Uitstekend	goed <b>X</b>	voldoende	matig	slecht					
<p>Opmerking ruimte:            Goed, de opbouw van het schema was fijn. Het fijne vond ik dat er eerst gericht aan mijn klachten gewerkt werd. Hier kan ik dan goed geconcentreerd mee aan de slag.</p>									
<p>Wat waren u verwachtingen?</p>									
<p>Opmerking ruimte: Ik had de hoop op verbetering van mijn kracht en rompstabiliteit. Vanuit de fysio had ik mee gekregen dat ik dit moest gaan verbeteren.</p>									



Zijn u verwachting uitgekomen?
Opmerking ruimte: Ja uit de testen blijkt ook mooi dat er vooruitgang is geboekt. Daarnaast gaan we vanaf nu buiten basis oefeningen de rompstabiliteit op den duur ook uitbouwen.
Bent u tevreden met wat er bereikt is in acht weken tijd?
Opmerking ruimte: Dat ben ik zeker. Gelukkig is er na deze acht weken geen einde. Na deze periode wordt het trainen samen vervolgd.
<i>Henri Klijnstra. (2017)</i>

### 5.3 Bibliografie

Fitclub Twente. (2016, maart 20). *laatste-nieuws*. Opgehaald van [www.fitclubtwente.nl](http://www.fitclubtwente.nl):  
<http://www.fitclubtwente.nl/laatste-nieuws>

Fysio de Vries. (2004, augustus 16). *coopertest*. Opgehaald van [www.fysiodevries.nl](http://www.fysiodevries.nl):  
<http://www.fysiodevries.nl/coopertest.htm>

IFA. (2017, januari 1). *fittest*. Opgehaald van [www.ifafitness.com](http://www.ifafitness.com):  
<https://www.ifafitness.com/book/fittest.htm>

Top End Sports Network A. (2017, januari 1). *plank test*. Opgehaald van  
[www.topendsports.com](http://www.topendsports.com): <http://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm>

Topend Sports Network. (2017, januari 1). *sit and reach*. Opgehaald van  
[www.topendsports.com](http://www.topendsports.com): <http://www.topendsports.com/testing/norms/sit-and-reach.htm>