

KRACHTVASTEN



FITTERGY
GET THE BEST OUT OF LIFE

MY GYM
PRIVATE

Door Cathalijn Corsten | My Private Gym

DE GRONDSLAG

Sportvasten is dé methode om de bloedwaardes te verbeteren, af te vallen, energie te krijgen en buikvet kwijt te raken. Deze resultaten worden behaald d.m.v. het voedingsprotocol en dagelijks 30 minuten relatief intensieve cardiotraining.

Voor degene die meer geïnteresseerd is in het verliezen van het onderhuids vet, het verkrijgen van meer spiermassa én meer kracht is er Krachtvasten.



Krachtvasten is dus een uitgekende variatie op Sportvasten.

Door de krachtduurtraining tijdens de kuur worden er hormonen geactiveerd die juist de vetreserves onder de huid aanspreken (o.a. buik, rug, bovenbenen en billen).

Dit, in combinatie met dagelijkse cardiotraining, zorgt voor een resultaat wat te vergelijken is met het zogenaamde 'droogtrainen' of de 'cuttingfase'.

Is Krachtvasten wat voor jou?

Krachtvasten is alleen voor mensen die al ervaren zijn in krachttraining en die een relatief goede conditie hebben. Deze kuur wordt vaak zwaarder ervaren dan Sportvasten.

Het is er niet op gericht een metabole switch te maken naar meer vetverbranding, daar is de originele Sportvastenkuur voor nodig. Het is dus altijd belangrijk om samen te kijken of Krachtvasten bij jou past.

Heb je Diabetes type I of II, heb je in het verleden een eetstoornis gehad of heb je een burn-out ne/of last van oververmoeidheid, dan is Krachtvasten minder geschikt.

FOCUS

Krachtvasten richt zich op krachtsporters die voorkeur hebben voor vetverlies met krachttraining.

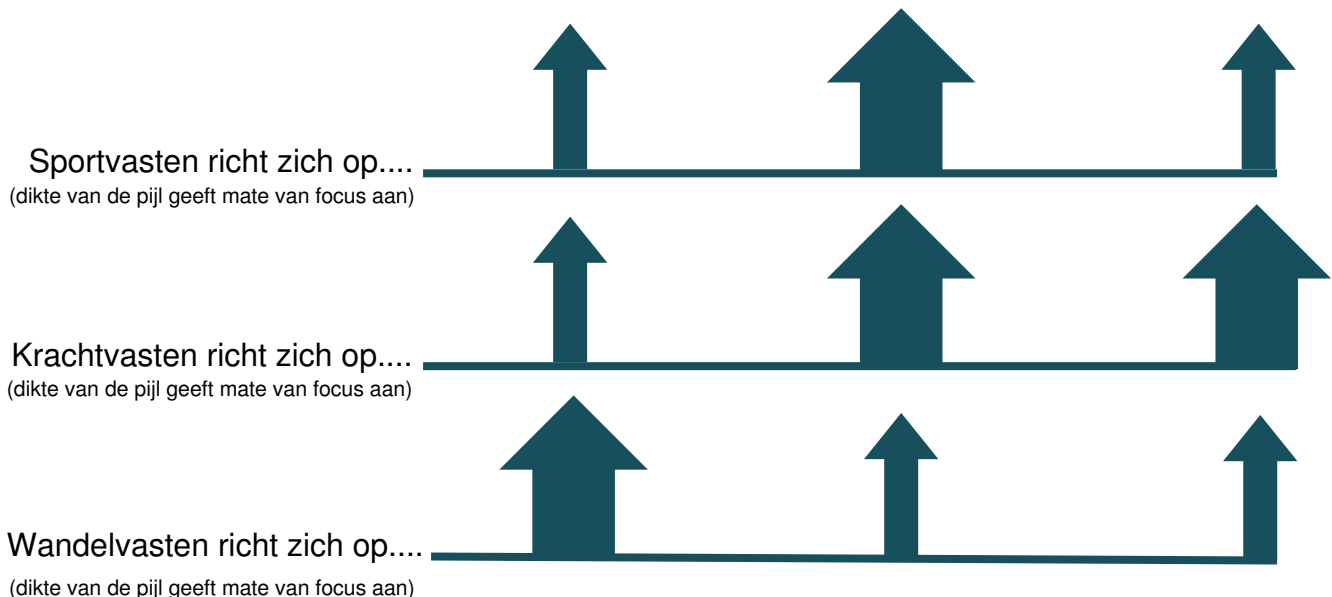


- Je combineert krachtduurtraining met cardio op vetverbrandingsniveau. Maak de krachttraining niet te zwaar maar zorg ervoor dat je 3 sets kan maken met 20-25 herhalingen.
- In tegenstelling tot de Sportvastenkuur neem je tijdens de vastendagen in de Krachtvastenkuur naast het sap óók (magere) kwark. Dit maakt het niet ècht meer 'vastendagen' maar dit is benodigd voor het beschermen van je spieren. Ook neem je tijdens de vastendagen óók de multivitamine.
- In plaats van visolie (zoals tijdens de Sportvastenkuur) neem je tijdens de Krachtvastenkuur een enzymencomplex dat helpt de celschade te herstellen en de kwark te verteren.
- Krachtvasten heeft een andere hormonale dynamiek en richt zich op de onderhuidse vetreserves. Het richt zich met name op de 2X-spiervezel die zorgt voor een snelle snelheid van samentrekken en het leveren van veel kracht waardoor je spiermassa groeit.
- Je doet tijdens de Krachtvastenkuur géén urinetesten aangezien de focus niet ligt op het maken van de metabole switch maar op het verkrijgen van meer spiermassa en meer kracht.

VERGELIJKING

Wat zijn de verschillen tussen Sportvasten, Krachtvasten en Wandelvasten?

	Spiervezel type 1	Spiervezel type 2a "Ombouwbare spiervezel"	Spiervezel type 2X
Snelheid van samentrekken	Langzaam	Gemiddeld	Snel
Kracht die geleverd kan worden	Laag	Gemiddeld	Hoog
Volhoudtijd	Heel lang	30 min	Max 2 minuten
Aantal mitochondria (energiefabriekjes)	Heel hoog	Hoog	Laag
Voorkeursbrandstof	Vet en bij eten van koolhydraten ook koolhydraten	Koolhydraten maar bij duurtraining ook vet	Koolhydraten
Benodigde zuurstofvoorziening	Hoog	Gemiddeld	Laag





KRACHTVASTENKUUR

De Krachtvastenkuur bestaat uit 10 dagen die beginnen met 3 afbouwdagen, gevolgd door 3 vastendagen en 4 opbouwdagen.

AFBOUWDAGEN (DAG 1 T/M 3)

Je start met het afbouwen van calorieën en eet voeding met een goede samenstelling voor krachtduurtraining en het stimuleren van vetverlies.

Je kunt nog volop trainen op de koolhydraatreserves in je lever en je spieren. Deze glycogeenreserves worden verbruikt tijdens krachtduurtraining. Tijdens de cardiotraining verbruik je zowel vet als koolhydraten.

De 2e afbouwdag begin je met meer vetverbranding omdat de levervoorraad aan koolhydraten vrijwel volledig weg is. De krachtraining vandaag kan nog prima draaien op het reserve aan glycogeen in de spieren. Doordat je lever minder snel glucose afgeeft aan het bloed kun je al wel wat vermoeidheid voelen, neem hiervoor wat meer rust tussen de sets. Tijdens de cardiotraining zal je voor het grootste deel vetten als brandstof gebruiken.

Op de 3e afbouwdag zullen nu ook je spieren meer vetten verbranden tijdens de training, omdat de koolhydraat-voorraad nu substantieel lager is. Je kunt wat algehele vermoeidheid ervaren en wat spierversmoeidheid, neem daarom wat extra rust tussen de sets. Tijdens de cardiotraining verbruik je vrijwel enkel vet.

SPORTADVIES

Je doet 20-30 minuten krachtduurtraining voor benen, borst, triceps en schouders. De intensiteit en gewicht zijn te vergelijken met een Bodypumples (3 x 20-25 herhalingen). Train in een Split-schema waarbij je de ene dag je bovenlichaam traint en de andere dag je onderlichaam.

Na deze training doe je 15-30 minuten cardiotraining volgens jouw persoonlijke hartslagzone.

VOEDINGSADVIES

Je dagelijkse voeding is per eetmoment omschreven in jouw persoonlijk protocol en bestaat tijdens deze dagen voornamelijk uit fruit/kwark in de ochtend, een salade met pistachenoten en/of sap met licht verteerbare eiwitten in de middag en gewokte groenten met licht verteerbare eiwitten en/of groentensap in de avond.

Tijdens ieder eetmoment neem je de supplementen uit het pakket, zoals omschreven in jouw protocol.



KRACHTVASTENKUUR

VASTENDAGEN (DAG 4 T/M 6)

Tijdens de eerste vastendag kun je de training echt veel zwaarder ervaren. Je spieren moeten het doen op veel minder koolhydraten en door de lage inname aan calorieën verbruik je vandaag veel vet. Omdat je spieren koolhydraten missen kan het zijn dat je naast meer rust tussen de sets ook een iets lager gewicht moet kiezen. De spieren kunnen vermoeid aanvoelen en je kunt ook meer verzuring voelen dan normaal. Tijdens de cardiotraining verbruik je nog enkel vetten als brandstof.

Deze 2e vastendag draai je vrijwel volledig op vetverbranding. Ook is de kans groter dat je spieren vermoeid aanvoelen en dat de algehele vermoeidheid is toegenomen. Neem ook vandaag meer rust tussen de sets en pas het gewicht aan. De cardiotraining kun je in overleg overslaan of in de intensiteit verlagen.

Tijdens de 3e vastendag kun je hetzelfde ervaren als gisteren. Spiervermoeidheid, algehele vermoeidheid en minder kracht. Meer rust tussen de setjes of minder reps of sets kunnen helpen, evenals een aanpassing in het voedingsprotocol. Bij een te grote vermoeidheid kun je eventueel in overleg ook een training overslaan of eerder opbouwen. Je lichaam verbruikt vandaag de maximale hoeveelheid vet!

SPORTADVIES

Je doet 20-30 minuten krachtduurtraining voor benen, borst, triceps en schouders. De intensiteit en gewicht zijn te vergelijken met een Bodypumples (3 x 20-25 herhalingen). Train in een Split-schema waarbij je de ene dag je bovenlichaam traint en de andere dag je onderlichaam.

Na deze training doe je 15-30 minuten cardiotraining volgens jouw persoonlijke hartslagzone.

VOEDINGSADVIES

Je dagelijkse voeding is per eetmoment omschreven in jouw persoonlijk protocol en bestaat tijdens deze dagen in de ochtend uit magere kwark met vruchtensap, licht verteerbare eiwitten, zoals kip of ei, en vruchtensap in de middagen licht verteerbare eiwitten en groentensap in de avond.

Tijdens ieder eetmoment neem je de supplementen uit het pakket, zoals omschreven in jouw protocol.



KRACHTVASTENKUUR

OPBOUWDAGEN (DAG 7 T/M 10)

Vanaf opbouwdag 1 neem je weer meer voeding in. Nog niet voldoende om goed te herstellen, maar wel om je brein weer wat extra te geven. De trainingen ervaar je waarschijnlijk nog als erg zwaar. Als het lukt neem dan de tijd om een powernap te doen om je lichaam een extra herstelmoment te geven.

Vandaag opbouwdag 2 neem je weer voldoende voeding in om, samen met je eigen vetreserves, redelijk te kunnen trainen en te herstellen. Je lichaam gebruikt nog steeds veel vet. Het is belangrijk vandaag zowel kracht als cardiotraining te doen. Neem eventueel ook vandaag weer de tijd om een powernap te doen om je lichaam een extra herstelmoment te geven.

Vanaf opbouwdag 3 zal het trainen en herstellen weer beter gaan door voldoende voeding. Je lichaam verliest nog steeds veel vet. Het is belangrijk vandaag zowel de kracht- als cardiotraining te doen.

Op de laatste opbouwdag eet je voor het eerst weer meer koolhydraten. Je spieren zullen nog steeds vooral vetten verbranden en je zult dus ook vandaag vet verliezen. Wel minder dan de vorige dagen, want je eet naast extra koolhydraten ook meer calorieën. Maak van je training vandaag een hersteltraining. Lichtere gewichten zorgen voor meer doorbloeding en dus minder schade.

SPORTADVIES

Je doet 20-30 minuten krachtduurtraining voor benen, borst, triceps en schouders. De intensiteit en gewicht zijn te vergelijken met een Bodypumples (3 x 20-25 herhalingen). Train in een Split-schema waarbij je de ene dag je bovenlichaam traint en de andere dag je onderlichaam.

Na deze training doe je 15-30 minuten cardiotraining volgens jouw persoonlijke hartslagzone.

VOEDINGSADVIES

Je dagelijkse voeding is per eetmoment omschreven in jouw persoonlijk protocol en bestaat tijdens deze dagen in de ochtend uit magere kwark met fruit en vruchtensap. In de middag eet je een salade met licht verteerbare eiwitten, zoals kip of ei, pistachenoten en vruchtensap. In de avond bestaat de maaltijd uit gewokte groenten met licht verteerbare eiwitten en groentensap.

Tijdens ieder eetmoment neem je de supplementen uit het pakket, zoals omschreven in jouw protocol.



HET PAKKET

Het Krachtvasten pakket bevat:

- Sportvasten Multi
- Sportvasten CalMagZink
- Metabolic Switch Aardbei
- Fittergy Enzym Complex

MULTIVITAMINE

Een multivitaminen- en mineralencomplex, dat tekorten in je lichaam helpt voorkomen.

Daarnaast ondersteunt het de spieren, het immuunsysteem en zorgt het voor meer energie

ENZYM COMPLEX

Enzym Complex met Bromelaine en Papaine bevat een optimale hoeveelheid eiwitsplitsende enzymen. Dit complex bevat enkel plantaardige enzymen, geschikt voor vegans. Naast de eiwitsplitsende pro-enzymen bevat dit complex citrus bioflavonoiden en vitamine C. Vitamine C helpt energie vrij te maken uit de voeding en speelt een rol bij de activiteit van bepaalde enzymen die betrokken zijn bij het energiemetabolisme

CAL/MAG/ZINK

Tijdens het vasten sport je intensiever dan je gewend bent, waardoor je spieren en botten extra calcium, magnesium en zink verbruiken. Om tekorten te voorkomen is het belangrijk dat je deze mineralen weer aanvult. Calcium, magnesium en zink zorgen namelijk voor het behoud van soepele spieren en sterke botten

METABOLIC SWITCH

Een supplement in poedervorm dat je mengt met 150ml koud water.

Het zorgt o.a. voor:

- Langdurig behoud van de vetverbrandingsstand
- Behoud van de resultaten
- Functioneren van je hersenen, die kunnen immers géén vet verbranden!



BOODSCHAPPENLIJST

Aangezien ik je graag in alle gemakken wil voorzien heb ik hieronder alvast alle benodigde boodschappen voor je op een rijtje gezet. Om de kuur zo gemakkelijk mogelijk te maken kan je gewoon flessen sap kopen. Zodoende hoef je geen tijd en energie te steken in het wassen en persen e.d. Uiteraard wel het liefst kiezen voor een goede, biologische kwaliteit.

Wanneer je allergisch of intolerant bent voor een van de ingrediënten/producten die op de lijst staan of je lust iets echt niet, laat het me dan even weten. Samen kijken we dan wat voor jou een mogelijke vervanging kan zijn. Met deze lijst zit je voor de volle 10 dagen qua inkopen gebakken en heb je er verder geen omkijken meer naar.

Al je energie en aandacht kan nu uitgaan naar het volbrengen van deze kuur met een zo goed mogelijk resultaat

VOOR DE HELE KUUR

- Olijfolie
- Azijn (bijvoorbeeld appelazijn of balsamico)
- Pistachenoten (180 gram geroosterd en eventueel gezouten, met schil gewogen)
- Vruchtensap in fles (2300 ml biologisch: bijvoorbeeld appelsap, rode druivensap of grapefruitsap)
- Groentesap in fles (2100 ml biologisch: bijvoorbeeld tomatensap, bietensap of gemengde groentesap)
- Havermost (50 gram)
- Plantaardige drank (bijvoorbeeld amandelmelk, ongezoet)
- Rijst (100 gram heb je nodig, gekookt gewogen)
- Zout, peper en overige specerijen naar smaak

BOODSCHAPPENLIJST

VOOR DAG 1 T/M 3 (KOPEN VOORDAT JE AAN DE KUUR BEGINT)

WAT	HOEVEEL	VOORBEELD
Fruit	100 gram	bij voorkeur klein fruit, zoals bessen en bramen
Magere kwark	700 gram	bij voorkeur biologisch (òf 500 gram, wanneer voor de lunch op dag 3 gekozen wordt voor kipfilet)
Sla	200 gram	gemengde sla
Tomaten	4 stuks	
Groenten	600 gram	broccoli, wortel, prei, boontjes enz.
Kipfilet of kabeljauw	700 gram	òf 900 gram, wanneer voor de lunch op dag 3 gekozen wordt voor kipfilet ipv kwark

VOOR DAG 4 T/M 6 (KOPEN OP DAG 3)

WAT	HOEVEEL	VOORBEELD
Magere kwark	300 gram	bij voorkeur biologisch (òf 6 eieren indien je dit liever hebt bij het ontbijt)
Kipfilet of kabeljauw	600 gram	koop dit uiteraard zo vers mogelijk

VOOR DAG 7 T/M 10 (KOPEN OP DAG 6)

WAT	HOEVEEL	VOORBEELD
Fruit	300 gram	bij voorkeur klein fruit, zoals bessen en bramen
Magere kwark	750 gram	bij voorkeur biologisch
Sla	400 gram	gemengde sla
Tomaten	8 stuks	
Groenten	1200 gram	broccoli, wortel, prei, boontjes enz.
Eieren	2 stuks	of meer indien je op deze dagen liever je kwark hiervoor omruilt
Kipfilet of kabeljauw	1300 gram	koop dit uiteraard zo vers mogelijk

BIJVERSCHIJNSELEN

Het is belangrijk om van tevoren te weten wat de mogelijke bijverschijnselen zijn van de Krachtvastenkuur zodat je hier niet van schrikt op het moment dat het je overkomt. Het is normaal en kan erbij horen, maar hoeft natuurlijk niet zo te zijn!

- Doordat je tijdens de Krachtvastenkuur nog steeds iedere dag voeding binnen krijgt komt je spijsvertering niet volledig tot rust, wat met Sportvasten wel het geval is. Dit betekent dat je tijdens de Krachtvastenkuur iets meer hongergevoel kan ervaren;
- Ook kan dit darmgerommel met zich mee brengen en een wisselende ontlasting;
- Je kan een lagere bloeddruk hebben en je wat slapper voelen tijdens de kuur. Dit komt doordat je meer suiker verbrandt dan dat je lever kan afgeven. Dit kan verholpen worden door het drinken van zoethoutthee, bouillon of wellicht wat extra sap. Doe dit echter altijd in overleg;
- Je kan gedurende de kuur slechter slapen en last hebben van meer algehele vermoeidheid, spierpijn en restless leggs;
- Ook is een verschuiving van de menstruele cyclus een mogelijk gevolg;
- De anticonceptiepil kan slechter werken.

RESULTATEN



Na de Krachtvastenkuur is het belangrijk om je spieren een aantal dagen rust te gunnen. Gedurende 10 dagen heeft je lichaam een flinke prestatie geleverd waardoor je rekening moet houden met ongeveer 2 weken hersteltijd.

Gedurende deze 2 weken richt je je dus voornamelijk op hersteltrainingen. Vanaf ongeveer 7 dagen na de kuur mag je de supercompensatie verwachten. Dat betekent dat je je na die 2 weken heel anabool kan voelen: sterk en gespierd!

Ook ben je beter geworden in krachtduurtraining waardoor je de krachttraining langer vol kan houden. Je maximaalkracht kan zijn afgenomen dus het is belangrijk om na de kuur daar weer in te gaan opbouwen. De hoeveelheid groeihormoon gaat tijdens de kuur enorm omhoog dus als je ook na de kuur nog netjes je voeding in te gaten houdt kan je daar veel voordeel behalen.

Je spieren worden zichtbaar en je ziet er dus gespierder uit!



BEGELEIDING

Om jou zo goed mogelijk te begeleiden tijdens je Krachtvastenkuur starten we met het invullen van het intakeformulier. Aan de hand daarvan wordt er voor jou een persoonlijk protocol samengesteld.

Heb je je eigen krachttrainingsschema? Geen probleem, als dit binnen de kuur past dan kan je die handhaven. Heb je dit niet, dan kunnen we die in overleg voor jou samenstellen.

Gedurende de kuur houden we nauw contact via Whatsapp, dat communiceert snel en direct. Schroom niet om te vragen te stellen!

INVESTERING

De investering voor een Krachtvastenkuur bedraagt € 249,- incl. BTW. Wil je daar nog een krachttrainingsschema bij, voor jou op maat? Dan komt er € 29,50 bij.

CONTACT

My Private Gym
Cathalijn Wijnberg-Corsten
cathalijn@myprivategym.nl
06-14423337