



Training & Mindset.

JOEY | MOTIVADOR COACHING

TRAINING



Er bestaat voor eenieder van ons een manier van trainen (sport). Dit kan op individuele wijze als in groeps (team)verband.

De intensiteit waarop je traint hangt af van je doelstelling cq. fanatisme, denk bij dit laatste aan wedstrijdverband bij een teamsport, trainingen en wedstrijden in competitie.

Als we kijken naar de individuele sport ben jij als enigste die de intensiteit bepaald. Mocht dit in wedstrijd verband zijn, wil je uiteraard de beste, snelste, sterkste zijn. Hiervoor train je vaak weken, maanden. Zodat je kan pieken op de dag van je beproeving.

Sport je puur uit recreatieve drijfveer is het van belang dat je een sport vindt waar jijzelf gemotiveerd in bent. Zoek de uitdaging. Dit kan niemand anders voor jou bepalen.

Mocht je je nog onzeker voelen in een bepaalde tak van sport, ga opzoek naar een gedegen coach welke jou wegwijs kan maken en jou kan instrueren. Geef niet te snel op bij het uitproberen van een nieuwe manier van bewegen.

DEFINITIE

Je traint pas op het moment je vermoeid raakt. Trainen doe je dus in vermoeidheid. Graag leg ik dit verder uit. Stel je voor; je rent dagelijks 10 kilometer. Elke dag dus. Dan is deze 10 kilometer op een gegeven moment geen uitdaging meer en zal je 15 of 20 kilometer dienen te rennen wil je vermoeid raken en/of willen trainen. De definitie van trainen is dan ook: "Trainen is een activiteit die de prestaties verbetert door een fysieke verandering in het lichaam. Iemand die vaak hardloopt, zal door deze training na een bepaalde tijd steeds beter gaan hardlopen."

DOELSTELLING

Wat je doelstelling ook is zorg ervoor dat je op het moment van sport/bewegen er de juiste intensiteit in stopt. Zodat je na je activiteit met een voldaan gevoel huiswaarts kan keren. In mijn coaching en tijdens mijn personal training sessies constateer ik (vaak en jammer genoeg) dat coaches voor zichzelf niet alles eruit halen. Ik als coach zie dan dat er (veel) meer in zit dan op dat specifieke moment eruit komt. Mogelijkerwijs spelen hier mentale barrières een rol. Vermoeidheid, transpireren, diep gaan tijdens inspanning allemaal feiten waar ik als mens, maar zeker ook als coach grote waarden aan hecht.

Beproof jezelf en daag jezelf uit. Geef een extra rep, een extra kilometer, een extra keer die trap omhoog, die laatste sprint.

DAGBOEK/RESULTATEN

Hou voor jezelf je resultaten, je progressie bij. Dit geeft je veel inzicht van waar je begon (nulmeting) tot waar je vandaag de dag staat. Rondetijden, aantal kg, aantal herhalingen, afstand vs. tijd, enz.

Alles wat te maken heeft met jouw tak van sport en wat bijdraagt aan jou progressie, schrijf het op!

OPDRACHT

Zoek een manier van sport welke jij altijd al een keer hebt willen doen/proberen. Doen!

Stap hier open in en laat alles over je heen komen. Zonder vooroordelen. Vanuit liefde en openheid stap je hierin.

Succes topper!

TRAINING-TIPS



Graag geef ik je wat training tips. Ongeacht welke sport je beoefent, aan deze basisoefeningen heb je altijd iets. Deze manier van trainen, trainen met eigen lichaamsgewicht kan altijd en overal. Ook als je gevoelig bent voor blessures is deze manier van trainen aan te raden.

Ik kies hier voor een splitschema variant. Dit houdt in dat er meerdere spiergroepen per trainingsmoment getraind worden.

Dag 1 - 15 herhalingen voor elke oefeningen, 3-4 sets

- Squats
- Push-up
- Plank (1 minuut)
- Lunge (step back)
- Burpees
- Russian Twist
- Wall Sit (1 minuut)
- Chair Dips
- Calf Raises
- Wide Push-up
- Mountain Climbers (1 minuut)
- Plank-Hand to Toe

Dag 2 - Elke oefening 50 seconden uitvoeren gevolgd door 10 seconden rust, 3-4 sets

- Windshield Wipers
- V-ups
- Side Plank
- Scissors
- Split Squats (chair)
- Side Lunges
- Pause Squat (hold 2 sec.)
- Elevated Push-up
- Shoulder Press
- Pull-ups
- Table Rows
- Jumping Jacks

Cardio

Doe afzonderlijk van deze trainingsdagen cardio in de vorm van hardlopen, fietsen, traplopen, zwemmen enz. en doe dit 40 minuten per sessie.

Wens jij vetverlies, adviseer ik je dit op nuchtere maag te doen.

Heb jij na deze lichaamsgewicht oefeningen nog geen voldoening? Ga dan lekker 40 minuten hardlopen (buiten).

COACHING

Wil jij graag met mij samen aan de slag in de vorm van Personal Coaching of Personal Training? Plan dan je gesprek! Vul het contactformulier in op www.motivador.nl of stuur mij een e-mail naar joey@motivador.nl

Tot snel & succes!

MINDSET



Je mindset stuurt alles. Alles wat jij wenst kun jij bewerkstelligen door het creëren van de juiste mindset. Jij hebt vast en zeker weleens gehoord van de Wet van Aantrekking (The Law of Attraction). Dit is een (dé) universele wet die werkt voor eenieder van ons. Dat wat je uitzendt zal je ontvangen. Stem af op de juiste frequentie en ervaar zelf wat je kan ontvangen. Werkelijk alles is mogelijk. Van voeding, training, financiën, álles! Het heeft allemaal te maken met vibraties. Hoe meer jij in deze hoge frequenties zit des te meer je in deze ontvangstmodus zit. Voel wat deze vibraties met je doen. Alles is vibratie. Het bouwen van een kasteel kost evenveel energie als het maken van een knoop. Think about it. Alles is energie.

Zo is dit ook met onze gedachtes. Wij geven ergens energie aan en dat uit zich weer een bepaald iets. Simpel voorbeeld. Sta jij op met een lach, meditatie, ochtendsport, ademhalingsoefening, kortom bewustwording, zul jij de rest van de dag meer positiviteit aantrekken. Écht. Ervaar het zelf. Dit is een klein simpel voorbeeld. Probeer het zelf. Ook zakelijk is dit mogelijk, het werkt altijd en overal! Wil jij €100.000,- omzet hebben. Stem daarop af, visualiseer en voel het. Jij zal hier naartoe werken.

AFSTEMMEN

Wellicht is dit nu nog wat 'zweverig' voor je, toch vraag ik je om je hier meer in te verdiepen. Het is namelijk zoals het is. Ik kan het niet mooier maken voor je. De Wet van Aantrekking geldt voor eenieder van ons en er is genoeg voor iedereen. Wat je uitzendt zul je ontvangen. Zo simpel is het.

Hoe meer jij je omringd met de mensen welke jou in die hogere frequentie laten verkeren des te meer zich manifesteert wat voor jou wenselijk is.

"what a mind can conceive it can achieve".

Pak eens pen en papier en schrijf op wat jij graag wenst. Is dit meer financiële overvloed, is dit meer reizen, is dit beter voor je lichaam zorgen, werkelijk alles is mogelijk, schrijf dit op.

Eenmaal opgeschreven heb je al een verbinding gemaakt naar je hersenen en naar het universum. Nu ga je dagelijks visualiseren en voelen dat het al daadwerkelijk zo is. Het is reeds in je bezit. Je voelt je al op dat onbewoond eiland zitten, je voelt al dat je in die Ferrari rijdt, je voelt al het fijne gevoel als je die hoge belastinggelden kunt betalen.

Probeer en ervaar het zelf. Jij trekt dat aan wat jij uitzendt.

TRAINEN

Ja, je leest dit goed. Ook dit kun je trainen. Door elke dag, meerdere keren per dag voor ogen te houden wat jij uitzendt, wat jij uiteindelijk zal manifesteren. Door te voelen hoe die ervaring is.

Werkelijk alles is mogelijk! Oh, man ik wil zo graag dat je dit zelf voelt en ervaart.

Net zoals je traint voor een marathon, kun jij ook trainen (en dus bezig zijn) met de Wet van Aantrekking.

Wil je hier graag meer informatie over of kun jij hier hulp bij gebruiken, ga naar www.motivador.nl en vul het contactformulier in. Dan spreken wij elkaar snel!

WAT LEUK DAT JE HEBT GEKOZEN VOOR DIT GRATIS E-BOOK.

BEDANKT DAARVOOR!

**WIL JIJ GRAAG MEER LEZEN OVER MIJN VISIE OMTRENT TRAINING,
MINDSET EN VOORAL HOE DIT IN JOUW VOORDEEL KAN WERKEN?
HOUD ONZE E-MAILS IN DE GATEN, OOK VOOR LEUKE KORTINGEN!**

TOT SNEL BIKKELS!