



TROJAN WORKOUT

‘Short Safe Strong’ vermeldt het Trojan Workout-logo, een nieuwe kettlebell-opleiding in Nederland. De eerste opleiding onder leiding van internationaal erkende RKC- en Strong First gecertificeerde instructeurs. “De basis van het trainingsprincipe Trojan Workout,” legt Martijn Bos, ontwikkelaar van de opleiding uit.

“Een Trojaan moet goed getraind zijn maar voldoende energie over houden na de training om zich te kunnen verdedigen tegen vijanden. Dit is meer een metafoor dan een historisch feit maar we houden dit gedachtegoed graag vast.

Met short wordt de duur van de training bedoeld. Gelukkig zie je steeds meer dat er tijdens een training efficiënter wordt gewerkt, zodat de training niet méér tijd in beslag neemt dan nodig. Dat geeft een positief effect op de hormoonhuishouding en is, zeker voor vechtsporters, dé manier van trainen; kort en intensief. Maar zelfs met dat gegeven is er nog een hoop water onder de brug.

Het is goed om je workout kort en intensief te houden, maar tegelijk moet je kunnen garanderen dat jouw sporters op een veilige manier trainen, en dat is niet altijd de werkelijkheid. Doorslaggevend zijn de keuze en uitvoering van

oefeningen. Daarnaast heeft het gehanteerde trainingsprincipe een doorslaggevende betekenis. Het lichaam geeft bij vermoeidheid de voorkeur aan kwantiteit boven kwaliteit. Trainen op zoveel mogelijk herhalingen, over een (te) lange tijdsinterval levert veel sneller klachten. Het lichaam wordt moe en zoekt manieren om te rusten. Daardoor gaat het bewegingen zoeken die minder belastend lijken. Met als gevolg een onveilig bewegingspatroon/techniek.

Basis van het trainingsprincipe Trojan Workout: Train short and safe and become strong



Pavel Tsatsouline, Martijn Bos

Een goed voorbeeld is een (kettlebell) press. Voor het veilig uitvoeren van een press is het essentieel dat je je schouder in zijn kom houdt. Deze manier van persen, vooral met kettlebells, moet je eerst leren maar is een belangrijke investering in je prestaties en gezondheid. Wat nu te vaak gebeurt is dat sporters hun schouder optillen, met gebruik van de nekspieren. Zeker bij een wat zwaarder gewicht is dat vragen om blessures.

Trainingen moeten in mijn visie altijd veilig zijn. Uiteindelijk train je voor een prestatie, en is je training niet de prestatie. Het zelfde geldt voor trainen tot falen. Hoewel dit in sommige gevallen van waarde kan zijn voor een sporter, wordt het mijns inziens te vaak gedaan zonder oog te hebben voor het werkelijke doel. Het idee dat je extreem vermoed moet zijn na de training, om deze als succesvol te beschouwen is een gevaarlijke en verkeerde aanname. 'If you train to failure, your goal is to fail'.

Trojan Workout biedt twee opleidingen aan: 'kettlebell instructeur' en 'bodyweight instructeur'. Kennis voor deze opleidingen komt voor een groot deel van Pavel Tsatsouline, een van de leermeesters van Martijn Bos. Tijdens de opleidingen leren deelnemers hun sporters sterker te maken, door het gebruik van kettlebells of eigen lichaamsgewicht. Volgens de Trojan Workout-



Sterker door het gebruik van kettlebells

methode is kracht de basis voor elke vorm van fysieke prestatie. Denk hierbij aan uithoudingsvermogen, snelheid en mobiliteit. Het uiteindelijke doel van iedere training, met een kettlebell of met eigen lichaamsgewicht, is sterker worden. Dit bereik je door tijdens de workout een oefening met maximaal 10 herhalingen uit te voeren. Vervolgens combineer je de juiste oefeningen met elkaar op de juiste manier uitgevoerd. Werk bovendien met een interval. Je staat verbaasd wat dat met je cardio doet!" aldus Martijn Bos. **+** trainingstcentrumhelen.nl

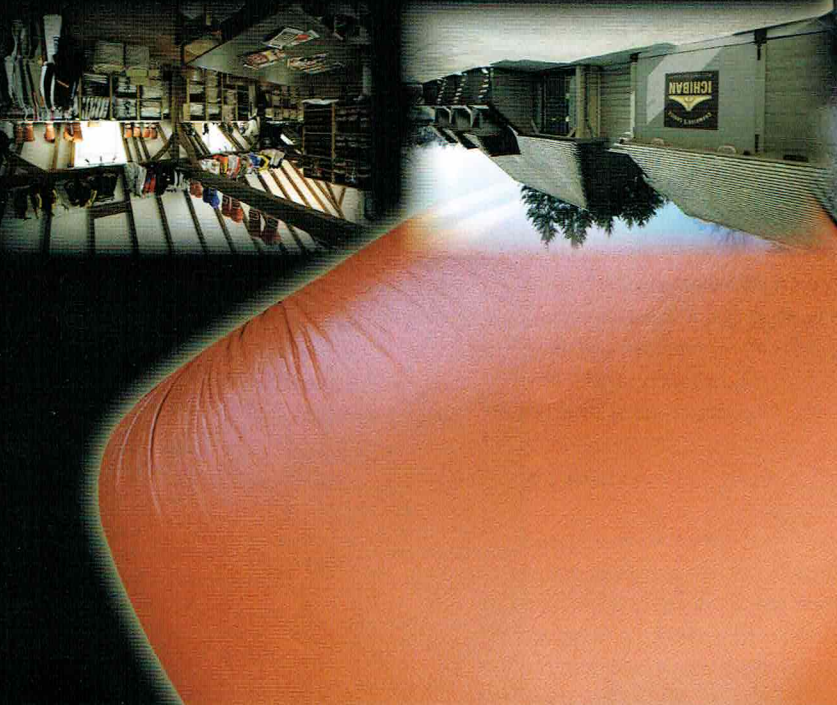
MartialArts Equipment

ICHIBAN



CHAMPION'S CHOICE

www.ichibanmae.com



ICHIBAN MartialArts Equipment Budo Boerderij
 Witholdreef 78 - 2930 Brasschaat - Belgium
 Tel: +32(0)32944444 • Mobile: +32(0)495213230
 Fax: +32(0)36331395
 E-mail: info@ichibanmae.com

ICHIBAN MartialArts Equipment Holland
 Paul Krugersstraat 131A - Rotterdam 3072 GH
 Netherlands
 Tel: +31(0)102909092 - Mobile: +31(0)619622451
 E-mail: johan@ichibanmae.com