



**FIT FOR FOOTBALL**

# **WELKOM BIJ FIT FOR FOOTBALL!**

Super tof dat je gaat starten met Fit For Football!

We kijken er naar uit om je te mogen helpen bij het realiseren van jouw (fysieke) doelen als voetballer of voetbalster. Om ervoor te zorgen dat je helemaal klaar bent om te beginnen, helpen wij jou via deze handleiding op weg.

Je komt erachter wie wij zijn, hoe de app werkt en hoe je het beste kunt gaan trainen zodat de trainingen naast het veld een aanvulling zijn op jouw spel. Dagelijks mogen wij (prof)voetballers en voetbalsters helpen met de tactiek voor hun fysiek. Wij zijn dankbaar dat jij hier deel van uitmaakt!

**LATEN WE AFTRAPPEN!**



# ***INHOUDSOPGAVE***

<b><i>1 WIE ZIJN WIJ? TEAM FFF.....</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>2 DE FIT FOR FOOTBALL APP.....</i></b>	<b><i>5</i></b>
<b><i>2.1 TRAINING.....</i></b>	<b><i>6</i></b>
<b><i>2.2 VOEDING.....</i></b>	<b><i>11</i></b>
<b><i>2.3 COMMUNITY.....</i></b>	<b><i>13</i></b>
<b><i>3 EXTRA'S.....</i></b>	<b><i>13</i></b>
<b><i>4 CONTACT.....</i></b>	<b><i>15</i></b>

# 1 WIE ZIJN WIJ

Mijn naam is Wessel Dekker, oprichter en eigenaar van Fit For Football. Ik coach alle spelers van Fit For Football online en ben als performance trainer actief bij de Fitcheck en de performance trainingen in Amsterdam.



**Wessel Dekker - Oprichter, online coach en Sport Performance Trainer**

Ik heb Fit For Football ontwikkelt omdat ik merkte dat er veel voetballers wel aan hun fysiek willen werken in de gym of thuis, maar hier geen plan voor hebben. Daarnaast is er in het voetbal veel aandacht voor alleen het teamproces op tactisch en technisch vlak en niet voor het individu. Fit For Football biedt de (fysieke en individuele) aanpak voor naast het veld in de gym of thuis.

Mijn naam is Paul Lammers, ik ben als sport performance specialist betrokken bij Fit For Football. Ik ben onder andere jaren fysieke trainer geweest bij het NOC&NSF (Team NL).

Afgelopen jaren (vanaf 2009) begeleidde ik het talentteam van de KNVB. Dit talentteam is over gegaan naar de club AFC Ajax. Ik heb veel expertise in het begeleiden van voetballers/voetbalsters zoals bijvoorbeeld Bas Kuipers (Go Ahead Eagles) en in het verleden heb ik ook met Arek Milik (oud speler AFC Ajax, nu Juventus) gewerkt.



**Paul Lammers  
Sport Performance Specialist**

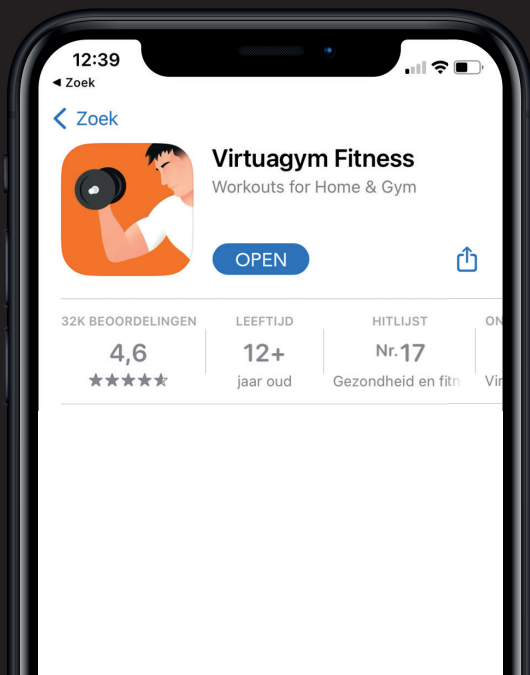


**Gideon Lammers**  
**Sport Performance Trainer**

Mijn naam is Gideon Lammers, performance trainer bij Fit For Football. Ik ben verantwoordelijk voor het (op maat) maken van de performance schema's. Daarnaast neem ik samen met Wessel Dekker de Fitcheck af in Amsterdam en ben ik samen met Wessel achter de schermen verantwoordelijk voor de professionalisering van Fit For Football.



# 2 DE FIT FOR FOOTBALL APP



## INLOGGEN EN UITLEG

Mocht je de app nog niet gedownload hebben, doe dat dan via onderstaande stappen. Om in te loggen maken wij gebruik van de Virtuagym app. Zo kun je je programma gemakkelijk volgen via je smartphone.

Voor Android | Google Play Store:

[Klik hier](#)

Voor Apple | App Store:

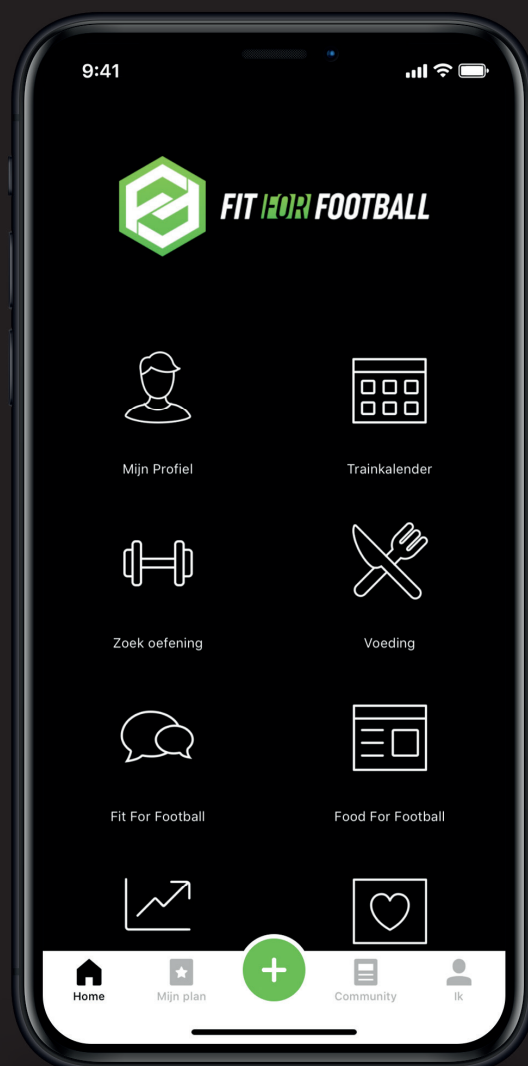
[Klik hier](#)

Zodra je bent ingelogd met jouw Fit For Football account (die heb je net aangemaakt) kom je in de Fit For Football omgeving. De mobiele app is een belangrijk onderdeel van jouw Fit For Football programma.

Je gaat de app namelijk gebruiken om:

- Je trainingsschema's te bekijken en je voortgang te registreren
- Je voedingsplan te maken
- Lid te worden van verschillende groepen (community)

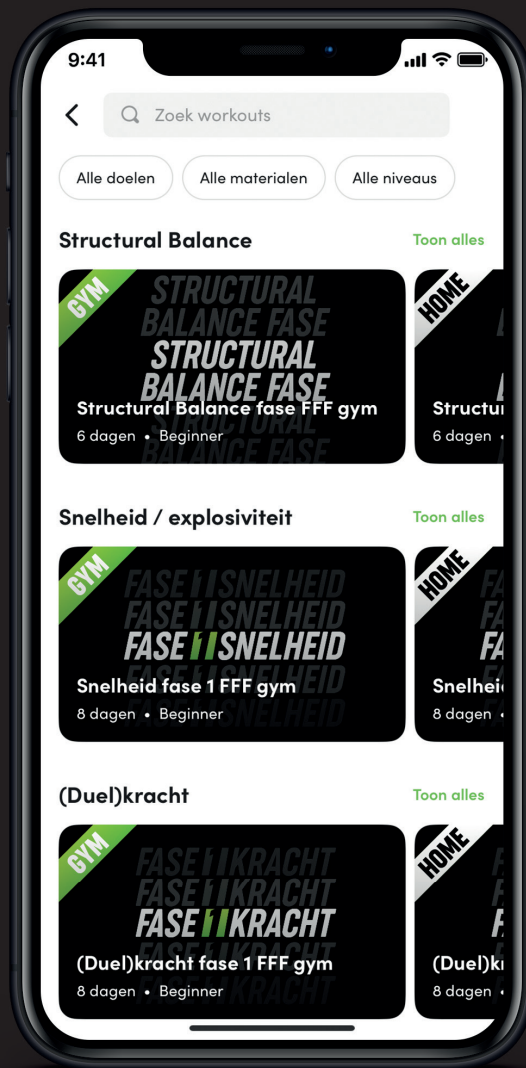
Zie hieronder per sub hoofdstuk een uitleg over training, voeding en community.



## 2.1 TRAINING

De kern van jouw programma is training. Jij wilt voortaan met een plan naar de gym gaan of thuis trainen. Laten we dan ook snel van start gaan. Onder de tegel "workouts" in de app vind je de schema's gecategoriseerd per doelstelling.

**BELANGRIJK:** elke fase duurt een X aantal weken en heeft een volgorde. Plan dus niet alles zomaar in. Zie hieronder de meest gestelde vragen en een extra uitleg hoe jij de Fit For Football workouts het beste kunt uitvoeren voor het beste resultaat.



De aftrap: Waar vind ik de schema's en hoe start ik met trainen?  
De eerste drie weken zal je aan de gang gaan met het SB schema.

### UITLEG STRUCTURAL BALANCE

De SB fase staat afgekort voor "Structural Balance fase". Deze fase staat in het teken van preventie, voorwaarden scheppend voor het begin van het seizoen en/of start van jouw persoonlijke Fit For Football programma. Deze fase duurt 3 weken en is dus nog niet gelinkt aan jouw persoonlijke doelstelling. Je kan het zien als een warming-up schema om het lichaam ready te maken voor de aankomende belasting op het lichaam. Probeer dit schema volwaardig af te ronden om optimaal resultaat te boeken in de volgende fases.

Belangrijk: zit je nog in de trial? Pak dan eerst een week van een SB fase in plaats van direct een workout in één van de doelstellingen.

## HOE KAN IK DE SCHEMA'S BIJ MIJZELF INPLANNEN?

In de app kan je naar de tegel "trainkalender" gaan. Rechts onderin zie je een plusje staan. Wanneer jij hier op drukt, kan je kiezen uit verschillende acties. Kies in dit geval voor "workout". Nu zit je in de workout omgeving. Kies jouw doelstelling (gelinkt aan home of gym). Als je op het gewenste schema gedrukt hebt, zie je plan deze workout). Druk hier op en nu kan je je startdatum invoeren, de hoeveelheid weken die je vol moet houden en op welke dagen in de week je wilt trainen met dit schema (lees daarvoor het kopje hoelang je je schema's moet plannen). Je bent nu ready to go, succes!

Hoe lang duurt de fase van mijn trainingen?

Hoelang moet ik mijn schema's plannen?

Dit ligt aan de specifieke fase waar je in zit.

De SB fase duurt bijvoorbeeld 3 weken.

De overige fases hierna duren elk 4 weken.

Waarom duren de fases (exclusief de SB fase)

maar 4 weken lang? Het lichaam heeft een

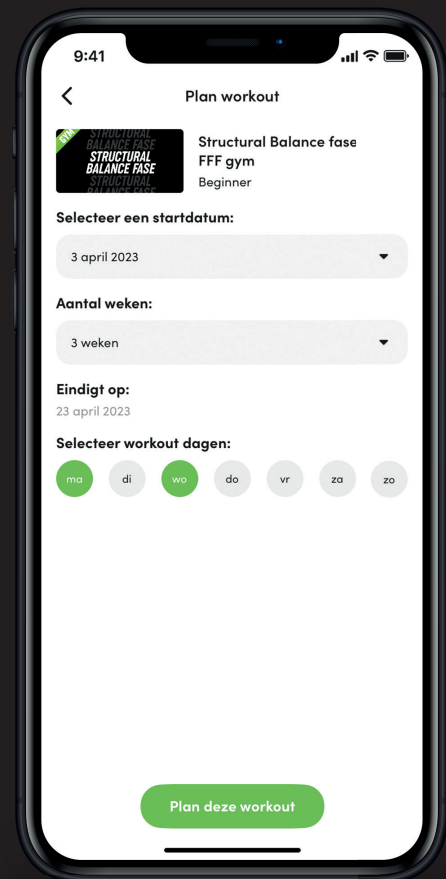
bepaalde prikkel nodig om adaptatie

(verandering) te bewerkstelligen. Deze prikkel

is na 4 weken uitgewerkt, waardoor een nieuwe

prikkel (fase) noodzakelijk is. Tip: lees altijd de

beschrijving en notities bij de workouts.



## HOE ZIT HET MET MATERIALEN VOOR MIJN TRAININGEN?

Dit ligt helemaal aan jou zelf. De vraag die jij jezelf moet stellen is "wil ik in de gym trainen of thuis?" In de tegel "workouts" kan je namelijk je schema's kiezen op basis van "home" of "gym". Train je thuis, is alles gebaseerd op bodyweight (lichaamsgewicht) als belasting. Hier kan je dus zelf beschikbare gewichten aan toevoegen. Neem bijvoorbeeld een airsquat. Deze kan je verzwaren met een dumbbell of een barbell (mits jij deze dus thuis beschikbaar hebt). Via deze wijze kan je jouw schema dus persoonlijk maken. Dit zelfde geldt voor de gym workouts. Mochten er apparaten of materialen niet beschikbaar zijn in jouw gym, kan je die altijd aanpassen.

## HOE KAN IK MIJN TRAININGSBELASTING AANPASSEN?

Er zijn verschillende methoden om jouw trainingsbelasting aan te passen.

Je kan aan meerdere “knoppen” draaien. Je hebt volume, intensiteit, T.U.T en rustpauze die je kan aanpassen.

**Trainingsvolume:** De werklast, oftewel hoeveel werk je in de sportschool of thuis verzet. Het is de simpele opsomming van de hoeveelheid sets, herhalingen en intensiteit (weerstand). Wil je de trainingsbelasting lichter maken, haal je dus of het aantal sets of het aantal herhalingen of de intensiteit naar beneden.

Wil je de trainingsbelasting zwaarder maken, dan voeg je dus een set, een aantal herhalingen of x weerstand toe aan de oefening/training.

**T.U.T.:** Dit is een afkorting voor het fenomeen “time under tension”.

Oftewel hoe lang is de spier of zijn de spierketens onder weerstand.

Wil je de trainingsbelasting verhogen, voer je de oefening langzamer uit (afhankelijk van het doel van de oefening/het schema).

Wil je de trainingsbelasting verlagen, voer je de oefening dus minder langzaam uit (afhankelijk van het doel van de oefening/het schema).

**Rustpauze:** Om de trainingsbelasting te verhogen, haal je de tijdsduur van je pauze naar beneden (bijvoorbeeld van 30 seconden naar 25 seconden).

Om de trainingsbelasting te verlagen, verhoog je de tijdsduur van je pauze (bijvoorbeeld van 30 seconden naar 35 seconden). Je lichaam heeft dan dus minder lang of langer de tijd om te herstellen.

## WAT ALS IK MEER WIL TRAINEN PER WEEK?

Zolang de Fit For Football trainingen een aanvulling blijven op je spel dan kun je het aantal trainingen per week zeker verhogen. Stel je wilt van twee keer per week naar drie keer per week gaan, dan kun je dit gemakkelijk zelf verhogen. Je hebt twee typen schema's. Een schema A (dag 1) en een schema B (dag 2). Wil je naar drie keer per week, dan ziet dat er als volgt uit:

**Dag 1:** Schema A    **Dag 2:** Schema B    **Dag 3:** Schema A

*De week erop plan je schema B als eerste.*

*Lees hieronder hoe je dit zelf kunt aanpassen.*

## HOE VERPLAATS IK MIJN TRAININGSDAGEN?

Komt het een keer niet uit of heb je een ander weekritme en wil je je trainingen verplaatsen? Geen probleem. Onderin bij de knop kalender, kun je jouw trainingsdagen zien.

Wil je een dag verplaatsen of kopiëren?

Klik dan bij de dag op de drie bolletjes en kies verplaats of kopieer.

## WANNEER PLAN IK MIJN TRAININGEN?

Het is belangrijk om je trainingen als aanvulling te zien op je voetbalprogramma. Kijk naar jouw weekplanning en kijk waar jouw voetbaltrainingen en wedstrijd(en) zitten.

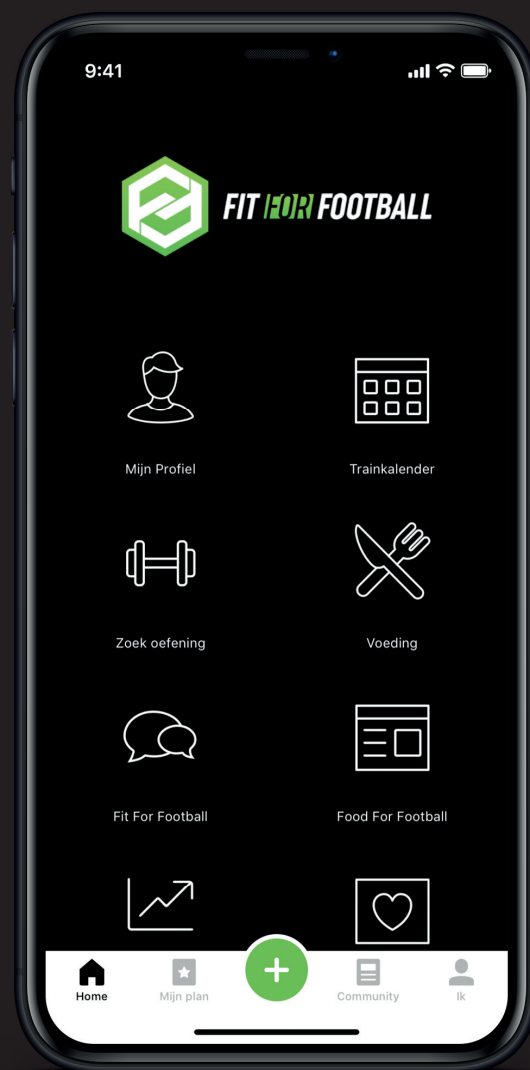
Je wilt zover mogelijk van de wedstrijd, je zware fysieke trainingen plannen. Ons advies is om minimaal 2x per week aan de slag te gaan. Kijk waar je hier de meeste ruimte voor hebt, waar het je trainingen of wedstrijden niet in de weg zit.

## WAT DOE IK ALS IK ALLE SCHEMA'S (VOLGENS DE TIPS VAN DE HANDLEIDING) HEB VOLBRACHT?

Lekker bezig! Wanneer je alle schema's hebt volbracht, heb je twee opties:

### 1. SWITCHEN VAN DOELSTELLING.

Het is belangrijk dat je bij fase 1 begint als je switcht van doelstelling.



Dit omdat elke periodisering van een doelstelling een progressieve opbouw volgt. Als jij dus bij een verdere fase begint, kan het zijn dat je overtraint raakt en/of de belasting niet goed afgesteld is op jouw belastbaarheid. Verder raden wij aan om niet tussentijds te switchen van doelstelling. Dit omdat consistentie één van de belangrijkste voorwaarden is voor het behalen van resultaat.

## **2. UPGRADEN NAAR DE FIT FORMULE.**

De workouts in de app zijn gericht op jouw gekozen doelstelling.

Echter kan er nog meer winst behaald worden als dit precies op jou, als individuele atleet, afgestemd is. Dit wordt geboden bij onze performance begeleiding. Binnen de Fit Formule krijg je coaching op maat en trainingschema's gericht op jouw doelstelling die afgestemd zijn op jou. Het zijn dus unieke schema's die rekening houden met jouw blessure geschiedenis, lichaamsbouw, positie in het veld, trainingservaring en andere wensen. Wij zijn jouw performance trainer in je broekzak. Wil jij meer uit je spel halen naast het veld?

Dan is dit zeker een aanrader! [www.fitforfootball.nl/online-coaching](http://www.fitforfootball.nl/online-coaching)

## **KAN IK OOK TIJDENS DE FASES SWITCHEN VAN DOELSTELLING?**

Wij raden het niet aan om tussentijds te switchen van doelstelling.

Dit omdat consistentie één van de belangrijkste voorwaarden is voor het behalen van resultaat. Ga eerst na wat de precieze reden is van deze overweging.

Wanneer jij afwijkt van jouw eerste keuze (van doelstelling), moet er altijd een gegronde reden aan ten gronde staan. Is dit niet het geval? Dan door de zure appel heen bijten en doorgaan. Verbetering doet (bijna) altijd pijn. De atleet die ondanks die pijn doorzet, kan pijn omzetten in succes. Ons advies is dus, minimaal 3 maanden één hoofddoelstelling kiezen en deze volhouden.

Dit betekend dus drie weken SB fase, vier weken fase 1, vier weken fase 2 en vier weken fase 3. Hierna kan je gaan evalueren of je op de juiste weg bent.

Ben je niet content, dan kan je switchen van doelstelling.

## **WAT DOE IK ALS IK GEBLESSEERD BEN?**

Afhankelijk van je blessure(s), kun je om de blessure heen trainen. Stel de blessure zit in het onderlichaam, dan pas je het schema aan naar bovenlichaam. Blijf binnen de mogelijkheden kijken om consistent te blijven.

Contact ons om met je mee te denken en overleg ook altijd met een fysio.

## 2.2 VOEDING

Als lid van de Fit For Football Community heb je ook toegang tot je eigen voedingstracker en plan. Hiermee kun je je voeding bijhouden en inzicht krijgen in je voedingspatroon. In onderstaande stappenplan wordt uitgelegd hoe jij jouw voedingsplan kunt aanmaken.

### STAP 1: EEN VOEDINGSPLAN MAKEN

Ga naar de tegel "voeding" De 1e keer wordt je verwezen naar de app store om het aanvullende gedeelte van de voedingsapp te installeren.

Log in, in de voedingsapp met je inloggegevens van Fit For Football. Vul de vragen van de voedingsintake in. Dit plan is afgestemd op jouw doelstelling, calorie-, en voedingsstofbehoefte.

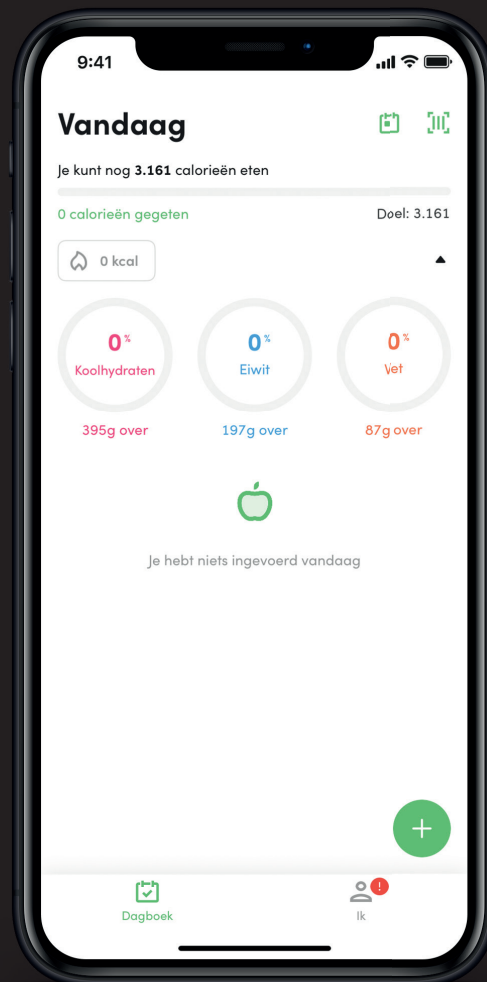
### STAP 2: BEKIJK JOUW VOEDINGSPLAN

Hier vind je jouw voedingsplan op basis van de intake die je hebt ingevuld.

### STAP 3: HOUD JE VOEDING BIJ

Klik op de + knop. Door gebruik te maken van de zoekfunctie (bovenaan in het scherm), kun je gemakkelijk voedingsmiddelen vinden en toevoegen.

Zoek het door jou gegeten of gedronken voedingsmiddel op, vul de hoeveelheid en het maaltijd moment (ontbijt, lunch, etc.) in. Beoordeel aan de hand van de Kcal balk en de macronutriënten (koolhydraten, eiwitten en vetten) cirkels hoeveel en wat je nog kan eten.



## BONUS TIPS

**PLANNEN:** Plan eenmaal per week je voeding vooruit in het online voedingsdagboek.

**SAMENGESTELDE MAALTIJDEN:** Meerdere producten per maaltijd moment (ontbijt, lunch, etc.) kunnen worden samengevoegd en opgeslagen als een samengestelde maaltijd. Dit scheelt je dus weer tijd en moeite.

**MAAK EIGEN MAALTIJDEN:** Houd je vinger op een voedingsproduct in je voedingsdagboek om deze te selecteren. Zodra je er meer dan één geselecteerd hebt, verschijnt bovenaan een opslaan icoon. In het vervolg kun je die maaltijd dan in zijn geheel selecteren, dit scheelt enorm veel tijd.

**EEN DAG KOPIËREN:** Je kunt een volledige dag kopiëren naar dagen in de toekomst. Dit scheelt invoerwerk.

**SCAN PRODUCTEN:** nagenoeg ieder product heeft tegenwoordig een barcode. Met het barcode icoontje kan je eenvoudig producten scannen, zonder dat je ze hoeft op te zoeken.

Wil je feedback ontvangen op je voeding en 1 op 1 persoonlijke tips ontvangen?

Upgrade je abonnement naar de Fit Formule via

[www.fitforfootball.nl/online-coaching](http://www.fitforfootball.nl/online-coaching)

## 2.3 COMMUNITY

Binnen de Fit For Football app kun je lid worden van verschillende groepen (community's). Dit zijn groepen met exclusieve content voor leden van Fit For Football. Hier vind je ook extra aanvullende tips en tricks om jouw leefstijl te verbeteren en zullen wij regelmatig informatie en inspiratie delen. Klik op community en ontdek de verschillende groepen.

## 3 EXTRA'S

Als lid van Fit For Football heb je een aantal leuke bonussen en kortingen bij onze partners. Let op: dit geldt alleen als je bij ons een betaald abonnement hebt, nog niet voor de trial.

### EXTRA'S EN FFF BONUSSEN

#### UPGRADE NAAR DE FIT FORMULE

Wil jij nog meer winst boeken naast het veld en met een persoonlijk plan aan de slag gaan? Upgrade dan naar ons online coaching traject "de Fit Formule". Het grote verschil is dat je een eigen online coach krijgt, elke maand persoonlijke trainingsschema's en geven wij jou feedback en tips voor je voeding en leefstijl.

[www.fitforfootball.nl/online-coaching](http://www.fitforfootball.nl/online-coaching)

#### FITCHECK

Wil jij jouw atletische profiel in kaart krijgen en inzicht krijgen in jouw fysieke aandachtspunten? Kom dan naar de Fitcheck in Amsterdam. Binnen 1 uur heb jij inzicht in jouw fysieke gesteldheid, aandachtspunten en heb je helder waar jij als voetballer/voetbalster aan moet werken.

[www.fitforfootball.nl/fitcheck](http://www.fitforfootball.nl/fitcheck)



## PERFORMANCE TRAINING IN AMSTERDAM

Wil je naast online er nog meer uithalen en écht persoonlijk begeleid worden? In een unieke high performance gym in Amsterdam geven wij 1 op 1 Performance Training. Kijk op [www.fitforfootball.nl/performance-training](http://www.fitforfootball.nl/performance-training) voor meer info.

## PARTNERKORTING VIRTUOOS:

15% korting op supplementen bij Virtuoso met code: FFF-15%

Virtuoso en Fit For Football slaan de handen in één om jou als voetballer nog beter te helpen en te laten presteren!

Fit For Football helpt voetballers fit te worden en te blijven. Virtuoso begeleidt voetballers in hun (sport)voeding en suppletie. Daarbij levert Virtuoso zuivere en dopingvrije sportsupplementen aan vele BVO's, bonden en individuele voetballers in binnen- en buitenland. Deze samenwerking biedt een mooie win-win voor jou als Fit For Football deelnemer / volger om nog meer uit jezelf te halen.

Via Fit For Football kun je ook een gratis call aanvragen met Performance Nutritionist Daan Boersma via: [www.fitforfootball.nl/virtuoso](http://www.fitforfootball.nl/virtuoso)



**virtuoso**  
composed for athletes

**FFF-15%**

## PARTNERKORTING START2MOVE:

Ben je een voetbaltrainer of wil je meer leren over fysieke training binnen voetbal? Met onderstaande code krijg je 10% korting op verschillende (voetbal) opleidingen van Start2Move.

[www.start2move.nl/fit-for-football](http://www.start2move.nl/fit-for-football)

**START2MOVE**  
opleidingen trainingen

**FFF-S2M10**

# 4 CONTACT

Voor vragen kun je ons altijd bellen of een berichtje sturen via WhatsApp:  
0651540957 of mail ons op [info@fitforfootball.nl](mailto:info@fitforfootball.nl)



**FIT FOR FOOTBALL**



**FIT FOR FOOTBALL**  
**PODCAST**