



Peak week!

Dit protocol is opgesteld als praktische richtlijn voor mijzelf en deel hem graag met jou. In peak week zijn de individuele verschillen qua doseringen groot. Het is als voorbeeld, LLB is niet aansprakelijk voor eventuele schade die ontstaat door het nabootsen van dit protocol. Het protocol is opgesteld aan de hand van de Bayesiaanse richtlijnen met ondersteuning van praktische kennis/tips vanuit internet.

Watermanipulatie: Dag 1 - 6

- Ik drink gemiddeld 2-2,5l exclusief trainen (tel je niet mee) heb ik genoteerd. Bij een watercut dien je behoorlijk extreem hierin omhoog gaan waarin een verdubbeling een praktische richtlijn kan zijn. Ik heb ervoor gekozen om ongeveer 5liter water per dag tijdens mijn watercut te drinken om toch nog safe te blijven voor gezondheidsrisico's. Die wil je uiteraard uitsluiten.

- Qua zoutinname zijn de verhalen verschillend over de effectiviteit. Hier verspil ik niet te veel energie aan en voeg ik circa 5g toe tijdens mijn avondeten.

Training: Dag 1 - 5

- Depletietraining is niets minder dan het glycogeen uit je spieren sporten. Ik train deze week hoog in herhalingen (20+), vooral met kabels en niet gericht op volledig strekken van de spier. Je wil de spier zo min mogelijk schade toebrengen want dit kan het proces in de weg zitten. De trainingen richten zich op het hele lichaam om niet te veel een bepaalde spier te isoleren en dus te slopen. In plaats van mijn "evidence-based trainingen" zal het nu ouderwets pompen worden, heerlijk ☺. De depletietraining doe ik in kleine circuitvormen. Mijn aanvullende cardio is wat roeiwerk op bijvoorbeeld niet trainingsdagen of extra depletie. Om psychologische doeleinden pak ik van de compounds (zoals benchen) enkele sets zoals ik ze normaal doe, puur voor mijn mind-set en het idee dat ik geen kracht verlies. Kan je er mee leven? Doe dit niet.

Voeding: Dag 6 – 7

- Als ik "leeg" ben ga ik beginnen met de carbload. De carbload zal ongeveer één á twee dagen voor de shoot beginnen. Het is niet de bedoeling te gaan trainen aangezien je dan weer leeg trekt. De Bayesiaanse richtlijn is 8-15g koolhydraten per kg lichaamsgewicht. Ik begin op 8g en kijk hoe mijn lichaam hierop reageert. Mag het wat voller? In dat geval consumeer ik wat meer. Qua eiwitten blijf ik op 1,8g per kg lichaamsgewicht zitten en vetten zullen op de dag(en) van carb loading minder worden om het kcal overschot te beperken. Ik begin met complexe koolhydraten waar veel vezels in zitten en bouw dit af naar simpele koolhydraten.

- Op de avond van dag 6 en de dag van de fotoshoot beperk ik mijn vochtinname en eet ik voeding met weinig vezels en maagvolume. Ik wil uiteraard niet met een uitgezette maag op de foto gaan. Dit betekent dat "ongezonde" voeding zal moeten worden genuttigd. Een uur voor tijd zal ik voeding tot me nemen met zowel zout als koolhydraten en vet. Gezouten rijstwafels met pindakaas of een kleine snickers zijn hier voorbeelden van. Er zijn voedingsmiddelen zoals pure chocolade die je vasculariteit kunnen verbeteren (vaten verwijden) of juist vernauwen. Hier doe ik persoonlijk niets mee.

Zoals je ziet is de peak week helemaal niet zo gezond. Maar als je het goed doet sta je toch net wat beter op de foto. Een verantwoorde peak week is ook niet schadelijk, maar je moet goed uitkijken, en weten wat je doet. Hoe een coach oogt zegt lang niet alles over zijn kennis en kundigheid! Je weet niet wat iemand gedaan heeft om een bepaald fysiek te krijgen. In één van de foto's tijdens mijn fotoshoot zal ik ook het contrast van gezond en ongezond in beeld brengen als middelvinger naar de (insta) wereld waarin wij leven. Vaak doen we onszelf beter en gezonder voor dan we daadwerkelijk bezig zijn, en ook ik doe er aan mee. Mijn boodschap is om voor jou de juiste Lifestyle Balance te vinden en niet te veel naar anderen te kijken. Zoek je een coach? Kijk ook eerst even naar zijn kwalificaties in plaats van zijn uiterlijk.

- Maurice van der Linden
Linden Lifestyle Balance

Online coaching?

www.lindenlifestylebalance.nl
Evidence & Experience -based

Personal training?