

TIMELINE #100 DOD: 1—50 DAGEN

| DAG | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------|-----|-------------|-----|-----|
| TRAINING | WO1 | CA1 | WO2 | WO3 |
| WEETJE | | HIIT OR NOT | | |
| FOOD | | | | |
| FASE | | | | |

| D | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|-----|-------------|--------------------|----------------------------|
| T | WO6 | CA4 | | |
| W | | EARLY BIRDS | SHINY HAPPY PEOPLE | |
| F | | | | CRAZY CHICKEN IN A COCONUT |
| F | | | | |

| D | 21 | 22 | 23 | 24 |
|---|--------------------------------|------|--------------------|------|
| T | | WO10 | CA7 | WO11 |
| W | | | HOLLYWOOD-TRAINERS | |
| F | ZOETE AARDAPPEL-ROSTI MET ZALM | | | |
| F | | | | |

| D | 31 | 32 | 33 | 34 |
|---|------------|------|---------------|--------------------|
| T | WO14 | WO15 | CA10 | NEXTLEVEL-WORK-OUT |
| W | | | POWERPLAYLIST | |
| F | | | | |
| F | DETOX FASE | | | |

| D | 41 | 42 | 43 | 44 |
|---|--------------|----------------|------|--------------|
| T | | | WO19 | CA13 |
| W | DAG EN NACHT | | | W(E)EGSCHAAL |
| F | | CHOCOLADEBROOD | | |
| F | | | | |

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------|------------|---------------|-----|------------|-----|
| CA2 | | | WO4 | CA3 | WO5 |
| PIJN IS FIJN | HOLY WATER | | | CHIPS CHAT | |
| | | CHEESE BURGER | | | |

DETOX FASE

| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-----|-----------------------------|-----|-----|--------------------|---|
| WO7 | CA5 | WO8 | WO9 | CA6 | |
| | KEEP CALM AND... BREATHE | | | SUN'S OUT GUNS OUT | EEN KLOPPEND HART IS NIET TE KLOPPEN |
| | | | | | |

DETOX FASE

| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|------|--------------|---------------|-----------|------|--------------|
| WO12 | CA8 | BC1 The Beach | | WO13 | CA9 |
| | WS1 FOOD FAQ | | | | FEMME FATALE |
| | | | FIREHOUSE | | |

DETOX FASE

| 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
|--------------|------|---------------|------|------|----------------------------|
| | WO16 | CA11 | WO17 | WO18 | CA12 |
| | | RUNNING SMART | | | VAN NIXPACK TOT SIXPACK |
| PRET EN FRET | | | | | |

BUILD-UP FASE

| 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
|------|------|-------------------------|---------------|---------------|------|
| WO20 | WO21 | CA14 | TUSSEN WEGING | | WO22 |
| | | TO BIO OR NOT TO BIO | | | |
| | | | | FITTE SCHOTEL | |

BUILD-UP FASE

COLOFON

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST

Bert Van Guyze

VOEDINGSPATROON EN RECEPTEN

Delphine Steelandt

GHOSTWRITING

Josefien De Bock

FOTOGRAFIE

Stefanie Faveere

GRAFISCH ONTWERP

Tom Suykens

Als u opmerkingen of vragen heeft,
dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019
D/2019/45/520 - NUR 480-485
ISBN: 9789401457613

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

'#100DDD' en '100 Days Of Dedication' zijn gepatenteerde merken en eigendom van VIP-FIT, Bert Van Guyze en Delphine Steelandt.

**#100
DOD**

**100 DAYS
OF DEDICATION**

Bert Van Guyze

#100

100 DAYS OF

De complete gids naar



Delphine Steelandt

DOD

DEDICATION

de fitste versie van jezelf



VOORWOORD

KARL VAN NIEUWERKE

Mag ik beginnen met een bekentenis? Ik ben iemand van extremen. Extreem in de sport, maar ook extreem in de decompressie na een sportieve periode. Ik kan maanden leven als een pater en me daarna een half jaar gedragen als een bourgondiër zonder schuldgevoel. Dr Jeckyll & Mr Hyde. Ribbetjes, côte à l'os, friet, sabayon, een goeie fles wijn... Tot de emmer vol is en het besef doordringt dat het tijd wordt om er weer in te vliegen. Dan volgen er een paar weken waarin ik moeilijk in slaap geraak en elke avond op mijn rug lig, naar het plafond staar en denk dat het genoeg is geweest. Dat de nieuwe dag beter in het teken van de overgave zou staan. Dan is er een kleine vonk nodig, één triggertje dat me aanzet om er opnieuw in te vliegen. Vanaf dat moment staat het treintje weer op de rails en bolt het vol overgave naar een volgende bestemming. De periode van slaatjes, water en trainingsarbeid is dan aangebroken. Ik weet dat het verkeerd is en dat een andere levensstijl het allemaal iets gemakkelijker zou maken.

Toen ik vier jaar geleden speekselklierkanker kreeg, zat ik net in een bourgondische periode. Maar radiotherapie – ik zeg het niet zonder enige ironie – heeft één groot voordeel. De bestraling van een speekselklier zorgt ervoor dat je smaak compleet verdwijnt en holt je lichaam bijgevolg helemaal uit. De kilo's vlogen eraf. Jammer genoeg kwamen ze er nadien even snel bij omdat mijn fysieke conditie na de bestralingen zodanig slecht was dat van bewegen nauwelijks sprake kon zijn. En toen de smaak terug was, bleek de compensatiedrang plots heel groot. Tot er een berichtje kwam van Bert: 'Karl, als ik je ergens mee kan helpen, just let me know. Ik ben een fan van hoe je in het leven staat en hoe je met je ziekte omgaat!' Ik schraapte alle moed bijeen en stuurde een berichtje terug. De rest is geschiedenis. Vanaf dat moment was ik drie tot vier keer per week met Bert aan het werk. We werden vrienden, en afzien werd genieten.

Toen rijpte het plan om me in te schrijven voor het 100 Days Of Dedication-programma. Een voltreffer. Wie wil er immers niet trainen, vrienden maken en zijn levensstijl veranderen op hetzelfde moment? Dat is de 100 DOD. Een programma dat er is voor iedereen. Ik zag vrouwen en mannen, jong en oud, pluimgewichten en mensen die kampten met overgewicht de revue passeren. Iedereen kan in Gistel terecht en iedereen boekt resultaten. En ja, het is soms lastig om uit je bed te rollen als de wekker om 6.00 u 's ochtends een nummer van U2 de kamer injaagt. Maar als ik op de sluimerknop van mijn smartphone probeer te drukken, verschijnt steevast de mededeling 'SPORTERS BELEVEN MEER' op mijn scherm. De boodschap is duidelijk. Maar de vruchten van de arbeid worden in rijpe trosjes geplukt. Na elke training volgt een kwalitatieve en productieve dag. De energie stroomt dan als lava van een superactieve vulkaan door je lichaam. Op de duur ga je elke training beschouwen als een eredienst, als een dankoffer dat alleen maar aan waarde wint naarmate het meer van je vergt.

Toen de weegschaal na 100 dagen 12 kilogram minder aangaf en de toonus op mijn lichaam zowat was verdubbeld, wist ik dat een beetje moed en de hulp van vriend Bert wonderen hadden verricht. Een betere trainer dan Bert kun je je nauwelijks inbeelden. Toonbeeld van gedrevenheid, gretig naar zweet, pijn en genot. Hij drijft je telkens dat ene stapje verder. Vermoeidheid en kramp worden telkens iets langer uitgesteld. Onder het motto '*plus est en vous*' haalt Bert het beste uit je naar boven. Vriendelijk maar kordaat. Streng maar rechtvaardig. Maar vooral genereus met warmte en empathie.

Mocht je ook nog maar enige twijfel hebben om in het 100DOD-programma te stappen, dan kan ik je maar één goede raad meegeven: gooi alle schroom van je af en doe het gewoon. Een gevoel van gelukzaligheid zal jouw deel zijn!

Karl

INHOUDSTAFEL

**De beste versie
van jezelf**

9

**Stap voor stap
groeien**

10

Walkthrough

13

Essentials

20

Cardio

30

Voedingspatroon

34

Detoxfase 40

Dag 1-35
Work-out 1-15
Cardio 1-10
100DOD-food 1-5
Workshop 1
Bootcamp 1
Weetje 1-12
Nextlevelwork-out 1: Bert

Build-upfase 104-5

Dag 36-70
Work-out 16-30
Cardio 11-20
100DOD-food 6-10
Workshop 2
Bootcamp 2
Weetje 13-23
Tussenmeting
Nextlevelwork-out 2: Bert

Level-upfase 170-1

Dag 71-100
Work-out 31-42
Cardio 21-28
100DOD-food 11-14
Workshop 3
Bootcamp 3
Weetje 24-34
Eindmeting
Finale work-out: Bert

Trainerspecial 226-7

Dankwoord 230



DE BESTE VERSIE VAN JEZELF

De '100 Days Of Dedication' is de voorbije jaren uitgegroeid tot een begrip in de Vlaamse fitnesswereld.

Omdat het eigenlijke programma (voorlopig) op slechts één locatie aangeboden wordt, besloten we om dit concept in boekvorm te gieten.

Het resultaat is dit compleet uitgeschreven fit- en lifestyleprogramma boordevol toegankelijke en uitdagende work-outs, allerhande weetjes en heerlijke maaltijden.

De gekozen werkwijze, oefeningen en bijbehorende technieken zijn gebaseerd op de succesvolle trajecten die ik de voorbije vijf jaar met meer dan duizend klanten heb afgelegd. Het betreft dus een eigenzinnige en subjectieve visie die niet noodzakelijk strookt met één bepaalde 'fitnesswaarheid'. Deze wereld zit vol (valse) waarheden, die het onmogelijk maken om door het bos de bomen te zien. Het is een kwestie van het zoeken naar en behouden van een vaste werkwijze en continuïteit, die hier en daar bijgestuurd worden conform de ontwikkelingen in de branche. De weg die ik jaren geleden insloeg, blijkt nog steeds even toegankelijk als succesvol te zijn voor een grote diversiteit aan deelnemers.

Of je nu jong, oud, fit, lui, mager of zwaar bent, dit boek biedt je de unieke kans om naar de meest fitte versie van jezelf te groeien.

Veel succes!

Bert

STAP VOOR STAP GROEIEN



Hoe het begon

Het was de zomer van 2013. De vraag naar personal training in de club swingde de pan uit. Ik startte alsmaar vroeger en stopte steeds later om zoveel mogelijk klanten te helpen. Een oplossing drong zich op.

In dezelfde zomer verschenen op allerlei nieuwssites foto's van *body transformations*. Lees: je lichaam zo slank en gespierd mogelijk maken op een (extreem) korte tijd. Ik had twijfels bij de echtheid van sommige foto's en stelde me vragen bij de gebruikte methodes. Waren er misschien 'verboden middelen' in het spel?

Er zat niets anders op dan de proef op de som te nemen door **een eigen programma te ontwikkelen**. Een paar

maanden later ging ik van start om een haalbaar en uitdagend trainingsplan op te stellen, waarop mensen zich 100% zouden toeleggen met als doel een fantastisch eindresultaat. De inhoud? Best pittig: vijf keer per week functioneel trainen in een beperkte groep met klein materiaal (matjes, kegels, kleine gewichten, rekkers, steps). Daarnaast zouden de deelnemers twee keer per week trainen op een gepersonaliseerd fitnessconcept en één groepsles naar keuze bijwonen.

Binnen ons klantenbestand ging ik op zoek naar tien mensen van wie ik uitging dat ze in staat zouden zijn een zwaar trainingsprogramma te volgen en hun voedingspatroon volledig aan te passen.

Van Early Bird tot Night Hawk

De deelnemers aan het experiment waren gekozen en de planning was opgesteld. Dan restte mij nog een probleem: hoe krijg ik iedereen samen? Toen ontstond het idee om de trainingen te laten doorgaan op het moment dat voor elke deelnemer het best paste. Het enige wat ze moesten opofferen, was wat slaap of tijd op de bank. Maandag en vrijdag werd er om 6.00 u getraind. Dinsdag, woensdag en donderdag trainden we om 22.00 u en zaterdag om 14.00 u stond de middagtraining gepland. Zo was er voor elke deelnemer een dag en tijdstip waarop het lukte.

Het werd een unieke ervaring. In een kleine groep gedurende honderd dagen hetzelfde regime ondergaan, dat scheidt een band. Een hechte band zelfs. Die emotionele meerwaarde en bijzondere sfeer zouden later een belangrijke troef worden van het programma.

Door het grote succes besloten we om het programma op te nemen in het vaste aanbod van de club. Het aantal trainingen per week werd teruggeschroefd van zes naar drie. Het gepersonaliseerde fitnessconcept en de groepsles bleven ongewijzigd. Minder trainingen betekende overigens niet minder resultaat.

De trainingsdagen werden vastgelegd op maandag, woensdag en donderdag. Door de groeiende interesse in het programma kwamen we uiteindelijk tot vier verschillende trainingsuren. De **Early Birds** trainen om 6.00 u, de **Morning Warriors** om 7.00 u, de **Midday Warriors** om 12.15 u en de **Night Hawks** om 22.00 u. Door de grote keuze aan trainingsuren kon niemand meer zeggen dat ze geen tijd hebben om te sporten.

Sedentair tot competitiesporter

Veel sportclubs en trainers organiseren programma's voor een bepaalde groep mensen, bijvoorbeeld vrouwen tussen dertig en veertig jaar. Wij geloven er rotsvast in dat mits de juiste screening, variatie en differentiatie **iedereen dezelfde training** kan doen.

Intussen hebben we al meer dan tweeduizend succesvolle 100DOD-work-outs achter de rug. Alle deelnemers verschilden op het vlak van leeftijd, (sportieve) achtergrond en gewicht. Recreatieve sporters worden sterker in hun hobby, mensen met rugklachten zijn van hun problemen verlost, oudere mensen ontdekken hun tweede jeugd en jongeren leren de meerwaarde kennen van een gezonde en fitte levensstijl.

Wat de training zo haalbaar maakt? Het grootste deel van de oefeningen vertrekt vanuit het principe dat er gewerkt wordt met **het eigen lichaam(sgewicht)**. Zo leren de deelnemers hun grenzen opzoeken en verleggen, op hun eigen tempo. Door het lichaam sterker, soepeler en weerbaarder te maken kan er na verloop van tijd met extra materiaal gewerkt worden. Maar veel materiaal is er eigenlijk niet nodig. De kunst bestaat erin om een oefening helemaal te ontleden naar een basisbeweging die voor iedereen haalbaar is. Tegelijkertijd bouwen we ze uit tot een complexere vorm van training, zodat de uitdaging voor alle deelnemers even groot blijft.

De toegankelijkheid van het programma wil ik bekrachtigen met de foto's in dit boek. Alle 'modellen' die de work-outs uitvoeren, zijn mensen die deelgenomen hebben aan de 'live-versie' van 100DOD. Meer dan twintig enthousiastelingen, allemaal met verschillende achtergronden, lieten zich overhalen om voor de lens te gaan en een vijftal oefeningen uit te voeren. Tussen de leeftijd van de jongste en de oudste persoon in dit boek zit maar liefst 50 (!) jaar. Het was een bewuste keuze van mij om de work-outs niet zelf uit te voeren of er andere trainers voor te gebruiken. Deze werkwijze zet de haalbaarheid van de oefeningen nog meer in de verf.

Groene smoothies en thee

Voeding is minstens even belangrijk als training. Gezond eten verbetert je sportieve prestaties, verteert vlotter en geeft je een beter gevoel. Het logische gevolg van een gezonde(re) levensstijl is dat je lichaam slanker en steviger wordt.

Mijn levenspartner Delphine Steelandt verdiept zich al jaren in gezond leven en eten. Ze stelde een **laagdrempelig voedingsplan** op waarbij de deelnemers toch ook nog eens buiten de lijntjes mogen kleuren.

De basis ligt bij het bannen van suiker en slechte vetten. Groene smoothies maken een belangrijk onderdeel uit van het voedingspatroon. Delphine creëerde een paar lekkere en makkelijke recepten, de ideale oplossing voor deelnemers die niet zo gek zijn op groenten.

Verder is groene thee het alternatief voor koffie en vervangen we frisdrank – de grote boosdoener – door water met fruit erin. De focus ligt op proteïnerijke voeding en groenten, aangevuld met de juiste koolhydraatrijke ingrediënten. *Last but not least*: water, veel water!



Voor en na

Een 100DOD-reeks sluiten we traditiegetrouw af met een hapje en een drankje terwijl de voor-en-nafoto's van de deelnemers op een groot scherm verschijnen. Velen staan versteld van hun eigen prestatie. Ze kunnen bijna niet geloven hoe toewijding en overgave kunnen leiden tot zo'n geweldige prestatie.

Het esthetische is best wel belangrijk en de veranderingen op dat vlak zijn ronduit indrukwekkend. De grootste en belangrijkste veranderingen gebeuren echter niet aan de buitenkant. De deelnemers voelen zich beter en sterker in hun vel, zijn emotioneel stabiel geworden en hebben veel minder maag- en darmklachten door hun zuivere voeding.

Je merkt ook duidelijk dat, na het programma, de **nieuwe levensstijl geen 'opgave' meer** is. Het is een aangename, gezonde gewoonte geworden. Tijdens de 100DOD kicken ze ook af van de weegschaal. Ze gaan af op kledingmaten of buikomtrek in plaats van het aantal kilo's dat ze willen verliezen.

Volgeboekt

Sinds januari 2014 was elke 100DOD die we organiseerden volgeboekt. Aangezien de vraag – ook buiten onze regio – zodanig groot werd, gingen we op zoek naar een oplossing waaraan iedereen mee kan doen.

Het resultaat is **het boek dat jij nu in je handen hebt**. Elke work-out wordt vertaald naar een haalbare sessie die je thuis kunt uitvoeren. Het is niet tijdrovend en je hebt er geen speciale attributen voor nodig.

Je leeft dag per dag met het programma mee, honderd dagen lang. Zo beschik je over alle informatie die de deelnemers krijgen tijdens de sessies en kun je er zelf mee aan de slag. Op naar een even verbluffend resultaat.



WALKTHROUGH

De voorbereiding

Alle deelnemers krijgen het advies om naar de huisarts te gaan voor een controle en een groen licht om deel te nemen aan een programma van stijgende intensiteit met individueel gedifferentieerde oefeningen.

Het is ook verstandig om een bloedtest te laten afnemen. Dit brengt soms feiten aan het licht die je nog niet wist over je lichaam. Na de 100DOD geeft het des te meer voldoening om je oude bloedwaarden te vergelijken met de huidige.

Ga op de weegschaal staan en schrijf je startgewicht op. Meet je buikomtrek ter hoogte van je navel. Deze waarde is veel belangrijker dan je gewicht. Wanneer je dit gedaan hebt, haal dan de batterijen uit de weegschaal en ga er niet meer op staan tot dag 48, bij de tussenweging.

Je kunt eventueel nog andere (probleem)zones van je lichaam, zoals billen of bovenarmen, meten met de lintmeter om na het programma te zien hoeveel centimeter je er bent kwijtgeraakt.

Ten slotte raden we je aan om een voor-foto te nemen in je ondergoed. Zo kun je zien hoe effectief je 'probleemzones' aangepakt worden tijdens de 100DOD.

Clean the cupboards! Zorg dat alle verleidingen weg zijn uit je woning. Als je van een zware dag thuiskomt en er loert een lekker zakje chips om de hoek, ligt het voor je gaat slapen gegarandeerd leeg in de vuilbak. Volharden is de boodschap, en af en toe streng durven zijn voor jezelf.

Je hebt geen nieuwe garderobe nodig voor de work-outs. Een losse korte broek en een comfortabel shirt volstaan. Ik raad aan om de oefeningen op blote voeten te doen. Het is goed voor je gewrichten en het is gewoon aangenaam om zo te bewegen.

Als je dan ook nog eens de juiste voedingsmiddelen in huis haalt, conform het voedingsplan, ben je klaar om te starten.

Drie fasen

We delen de honderd dagen op in drie fasen. Elke fase heeft een gelijkaardig verloop op het vlak van work-outs en voeding.

DETOXFASE

- Hier maak je komaf met je zwaktes, zoals suiker en alcohol. Door een gezonder voedingspatroon aan te nemen, worden je organen en hormoonstelsel gereinigd en krijgen ze een boost.
- De work-outs in deze fase zijn vooral gericht op techniek en uithouding. Daarnaast doe je ook wat krachttraining.
- Je krijgt in de workshop een antwoord op al je vragen over het 100DOD-voedingspatroon.
- Voor de bootcamp nemen we je mee naar de duinen, het strand of een andere open plek voor een outdoorwork-out.

BUILD-UPFASE

- Je bouwt verder op het voedingspatroon waarmee je gestart bent in de vorige fase zodat je je spiermassa behoudt (en zelfs vergroot) en je overtollige vet blijft afnemen.
- De trainingen worden zwaarder en uitdagender.
- De workshop draait rond buikvet en buikspieren.
- De bootcamp speelt zich af in een bosrijk gebied waar je je volop kunt uitleven.

LEVEL-UPFASE

- De voeding heb je ondertussen al goed onder de knie.
- Hier worden de work-outs echt grensverleggend en een pak complexer.
- Tijdens de laatste workshop krijg je een antwoord op de vraag 'Hoe behoud ik mijn resultaat?'
- De laatste bootcamp doe je indoor! Alle remmen los.

Work-outs

De work-outs hebben telkens **dezelfde opbouw**. Eerst warm je op en daarna doe je een beenoefening (onderlichaam), een armoefening (bovenlichaam) en een buikspieroefening (core). Afsluiten doe je met een mobiliteitsoefening of stretching.

Alle oefeningen worden gedaan zonder materiaal. Het enige wat je eventueel nodig hebt, is een matje om grond oefeningen op uit te voeren. Je kunt dus, ongeacht waar je bent, zonder probleem en excuus trainen.

De meeste oefeningen krijgen GEEN naam in dit boek. Enkel de oefeningen die deel uitmaken van de TABATA's (zie verder) krijgen een naam.

WARMING-UP De opwarmingsoefening is een cardio-oefening. Je krijgt klassieke oefeningen voorgeschoteld, maar je zult ook enkele 'onorthodoxe' bewegingen moeten uitvoeren.

ONDERLICHAAM Deze oefening kan er eentje zijn voor je billen, je achterwerk of je kuiten.

BOVENLICHAAM Pakt je bovenarmen, je schouders of je borst aan.

CORE De coretraining versterkt je buik- en rugspieren.

COOLINGDOWN De cooldown is een oefening die je tot rust brengt. Je werkt hierbij ook aan je mobiliteit en je stabiliteit.

Sommige oefeningen kun je
makkelijker 🍃 of moeilijker ★ maken.





De **tijdsindeling** is ook een constante factor. In de eerste ronde – de verkenningsronde – houd je elke oefening anderhalve minuut vol. Tussen de oefeningen neem je dertig seconden rust. In de tweede ronde duren de oefeningen 1 minuut en krijg je slechts 15 seconden rust na de oefening. De volledige work-out telt dus 16 minuten en 15 seconden.

| | RONDE 1 | RONDE 2 |
|---------------------|----------------|----------------|
| Warming-up | 1m30 | 1m |
| Pauze | 30s | 15s |
| Onderlichaam | 1m30 | 1m |
| Pauze | 30s | 15s |
| Bovenlichaam | 1m30 | 1m |
| Pauze | 30s | 15s |
| Core | 1m30 | 1m |
| Pauze | 30s | 15s |
| Coolingdown | 1m30 | 1m |
| Pauze | 30s | 15s |
| Totale tijd | 10m | 6m15s |

Elke derde training van de week krijg je als toetje een **TABATA** voorgeschoteld. Deze dag noemen we 'Dolle Donderdag'. Hier voer je telkens twee oefeningen afwisselend 20 seconden uit, met 10 seconden rust ertussen. Je doet dit gedurende 4 minuten (dus elke oefening vier keer).

| TABATA = 4x | | |
|--------------------|-------------|------------|
| 1 minuut | 20 seconden | Oefening A |
| | 10 seconden | Rust |
| | 20 seconden | Oefening B |
| | 10 seconden | Rust |

Timer

Zowel voor de work-outs als voor de TABATA's raad ik aan om een timer te downloaden. Er bestaan tientallen apps en websites waar je de intervallen vooraf kunt invoeren. Even 'tabata timer' of 'interval timer' opzoeken op internet, er is keuze te over. Zo hoeft je niet constant de chronoknop in te duwen en in de gaten te houden.

Cardio

Twee keer per week staat een cardiotraining op het programma. Je kunt er een uitkiezen uit de lijst met oefeningen in het cardio-hoofdstuk (zie pp. 30-1). Het is belangrijk dat je deze training met een lage intensiteit doet, aan een comfortabel babbeltempo.

Vrije dagen

Uiteraard zijn er ook een aantal vrije dagen tijdens de 100DOD. Op die dagen voorzien we interessante weetjes en tips. Waarom is een goeie sportbeha zo belangrijk? Hoe komt het dat je een zak chips altijd volledig leegeet? Wat is de ultieme work-outplaylist? Dat en nog veel meer boeiende info kom je te weten op de vrije dagen.

Workshops en bootcamps

De drie **workshops** geven je net als de 'live' 100DOD inzicht in drie belangrijke zaken. Tijdens de eerste workshop komen de meest gestelde vragen over voeding aan bod in een beknopte FAQ. De tweede workshop onthult de waarheid achter buikvet en buikspieren. De derde workshop leert je welke acties je moet ondernemen om je resultaat na de 100DOD te behouden en zelfs nog te verbeteren.

De **bootcamps** die tijdens de 100DOD in groep gebeuren, kan ik moeilijk omschrijven in dit boek. Maar de foto's geven een perfect beeld van waar dit soort activiteiten om draait: sport, spel en plezier. Laat je inspireren door de beelden van de 100DOD-deelnemers, zoek een leuke plek in de natuur op en voer de guiltypleasurework-out uit (zie p. 19).

100DOD-food

Elke zondag krijg je een heerlijk recept voorgeschoteld dat Delphine speciaal voor dit boek bedacht heeft. Geniet van deze stoere, overheerlijke lekkernijen... Getest én goedgekeurd door mezelf uiteraard!



Nextlevelwork-outs

De Nextlevelwork-outs en Finalework-out zijn de fysieke apotheosen van elke fase! Hier word je stevig op de proef gesteld door middel van een zéér pittige work-out die je moet proberen binnen het uur af te werken.

Tussenweging en meting

Op dag 48 sta je voor de eerste keer sinds de start van je 100DOD op de weegschaal en meet je je buikomtrek opnieuw. Je kunt een eerste vergelijking maken met de startwaarden.

Panikeer niet als het resultaat wat tegenvalt of niet is wat je ervan had verwacht. De aanhouder wint altijd. Onthoud dat afvallen of fit worden geen exacte wetenschap is en het niet bij iedereen even vlot kan en zal gaan.

Gebruik deze tussenwaarden om eventueel wat bij te sturen. Misschien eet je wel te veel? Ben je snel moe en heb je het gevoel dat je niet evolueert tijdens de work-outs? Dan eet je misschien te weinig.

Finale

Het moment van de waarheid! Je eindgewicht en buikomtrek worden vergeleken met de beginwaarden. Trek een na-foto en leg hem naast je voor-foto.

Sta versted van het geweldige resultaat!

Spelregels

Om een zo goed mogelijk resultaat te halen tijdens deze 100DOD is het belangrijk dat je de richtlijnen zo nauwgezet mogelijk volgt. Vermijd om meer dan één keer per week af te wijken van het voedingsplan en sla geen enkele training over.

Om deze woorden kracht bij te zetten heb ik enkele elementen toegevoegd die de 100DOD nog wat uitdagender maken.

Ganzenbord

Eigenlijk moet je de '100 Days Of Dedication' zien als een spel waarbij je zo sterk en zo vlot mogelijk de finish moet halen. Daarom hanteren we als tijdslijn een soort ganzenbordsysteem.

Elke dag die je hebt volbracht, is een stap vooruit. Maar als je je niet aan het programma houdt, word je daarvoor teruggeroepen. Je krijgt strafpunten als je een work-out mist of als je een slippertje begaat in het voedingsplan. Als je enkele keren de mist ingaat, duurt je 100DOD dus iets langer dan 100 dagen.

- **Training gemist?** — Herhaal die dag
- **Meerdere trainingen gemist?** — Herhaal de work-outs vanaf de eerste die je miste
- **Eerste keer afgeweken van je voedingsplan door suiker te eten of alcohol te drinken?** — Keer 1 dag terug
- **Tweede keer gezondigd tegen je voedingsplan?** — Keer 2 dagen terug (enzovoort)

Guilty pleasure work-out

Als je op voorhand weet dat je in een bepaalde week 2 keer zult afwijken van het plan, moet je je hiervoor wapenen. De **guiltypleasurework-out** is een viervoudige **TABATA**. Voer hem uit een paar uur voor je eropuit trekt.

Je doet TABATA's met de volgende oefeningcombinaties:

- **Jumping jacks** (opwarming van work-out 7)
+ **squats** (*essential*)
- **High knees** (opwarming van work-out 8)
+ **lunges** (*essential*)
- **Jabs** (bovenlichaam van work-out 3)
+ **plank** (*essential*)
- **Crunches** (*essential*)
+ **push-ups** (*essential*)