# training

Je lichaam trainen betekent dat je je lichaam een prikkel toedient door een oefening te doen op een manier die je nog niet eerder gedaan hebt. Denk aan een herhaling extra, meer weerstand of korter rust. Bewegen doe je binnen je comfortzone en draagt nauwelijks bij aan de ontwikkeling van kracht en uithoudingsvermogen, maar is wel ideaal om je calorieverbranding te verhogen.

## Huiswerkopdracht

Als het goed is ben je al begonnen met bewegen, en misschien zelfs met trainen. Ik wil je aanraden om mijn workout video’s te volgen. Daarin krijg je de juiste technische uitleg en train je je hele lichaam, met nauwelijks tot geen sportmateriaal. Maar daarnaast wil ik je wel uitdagen om buiten je comfortzone te treden en jezelf op te geven voor 1 tot 3 proeflessen bij andere sporten. Op die manier kan je kennismaken met meerdere mogelijkheden en doe je ook contacten op met mensen die op de een of andere manier bezig zijn met een gezondere leefstijl. Denk aan…

* Fitness
* Groepsles
* Hardlopen
* Mountainbiken
* Zwemmen
* Dansen
* Balsporten
* Vechtsporten

Als je een proefles, of meerdere proeflessen, hebt gedaan vind ik het leuk als je me laat weten hoe je het ervaren hebt!

“Binnen je comfortzone ontdek je niks nieuws.”