

EXTRA LAYER TRAININGSSCHEMA IN COMBINATIE MET EVENTS: ZIE HOOFDTRAININGSSCHEMA VOOR IN DEPTH DETAIL. MAART- DECEMBER 2023

MMA= BOUW TRAAG OP![verzekering vernieuwen mei: 25 euro en 120 voor 3 maand extra!!!]

SESSIES VAN 3-4 UUR MAX(EET VOLDOENDE, SLAAP DAMN IT!, GA NOG STEEDS VOLUIT TOT KO ZZZZZ)

SIDE NOTE: STRETCH MINIMUM LOWER BODY. FULL BODY ZOU BETER ZIJN MAAR IS GEEN MUST

OPENINGSUREN: 15:00-21:30(21:00 VRIJDAG)

HOME FITNESS[ZIE HOOFD SCHEMA]

MA- VRIJ: PULL UPS/CHIN UPS TEST. 18-21 GOAL. TOES TO BAR TEST 25-30 GOAL. ROMAN CHAIR EXTRA-→ 30 IS OK

WIDE GRIP PUSH UPS 70 REPS x 3 SETS MINIMUM. 70 REPS X 8 SETS INDIEN JE U LICHAAM WILT BELASTEN TOT DE MAX. = 580 REPS. DRINK DUS VOLDOENDE, NEEM ZEER VEEL RUST, SCHREEUW DE PIJN UIT. DON'T GIVE FUCKING UP.

WHO DARES, WINS(DEFENSIE STAAT ACHTER U. DISAPPOINT ZE DAN OOK NIET)

ZA: RUSTDAG(RESPPECTEER U RUST)

ZONDAG: STRETCH FULL BODY 70-85 MIN MAX

JIMS FITNESS WERELD RECORD INVERTED SIT UPS ONDERHOUDEN

SCHEMA: DI EN DO START VOOR NIET TE OVERBELASTEN: 80 REPS X 4 SETS(PAUZE 6-8 MIN PER SET. NEEM MEER RUST INDIEN NODIG)

FUN FACTOR: VIP EN BACKSTAGE IN NIGHTLIFE, GANG BANGS, BDSM EN CO

100-250 MAX UITGEVEN PER MAAND AAN GANG BANGS. 250 PER VIP RAVE. UPCOMING EVENTS: 15 APRIL RAVE REBELS= 150+60. AVRIL LAVIGNE 4 MEI 19:00 BRUSSEL VORST NATIONAAL. TOMORROWLAND VIP 28 EN 30 JULI(1400 EURO+ 400 ONDER VOORBEHOUD. CAMERA SOLUTIE: LUMIX TZ90(366 euro) OF IPHONE 12 PRO 512 GB[MAX](900euro). SKYDIVE OPLEIDING= EARLY 2024(2000 EURO) NU SPAREN TEGEN SEPTEMBER-DECEMBER-→ 2400 MINIMUM WAARBORG.

**9 YEARS NEVER EVER FUCKING GIVING UP!!! WHOAAAAAAA
IT IS DO OR DIE SOLDIER. GO HARD OR GO FUCKING HOME**

SCHEDULE: 2020[CONCEPT]

MONDAY: HOME FITNESS+ MMA

PULL-UPS 18+, TOES TO BAR MINIMUM 20, WIDE GRIP PUSH UP 50 x 3(4 min rest)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

TUESDAY: RUNNING OR SWIMMING(most of the time 107 to 127 minutes)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

WEDNESDAY: HOME FITNESS+ MMA

PULL-UPS 18+, TOES TO BAR MINIMUM 20, WIDE GRIP PUSH UP 50 x 3(4 min rest)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

THURSDAY: RUNNING OR SWIMMING(most of the time 107 to 127 minutes)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

FRIDAY: HOME FITNESS+MMA

PULL-UPS 18+, TOES TO BAR MINIMUM 20, WIDE GRIP PUSH UP 50 x 3(4 min rest)[SEX IS ALWAYS POSSIBLE]

SATURDAY: REST[SPORT EVENT, SEX, NIGHTLIFE]

SUNDAY:NIGHTLIFE/RUNNING/SWIMMING/SPORT EVENT/SEX[OR EXTRA DAY REST]

STRETCH MINIMUM 30 MINUTES X 3 FULL BODY. MAX 125 MINUTES A WEEK..

+ daily walking or biking, extra rest or breaks when needed.

Working with a job coach for my adhd. Full time job is the main goal. And castings whenever possible 🍷👹🧘🚀💕💥

+ Tussendoor voldoende rusten. Contacten maken.

Note: Pull-ups x 3 en toes to bar x 3 zou misschien geen slecht idee zijn op latere termijn.
Side bridge 2 minuten en 5 seconden

RECOVERY REMINDER EXAMPLE
DEC-JAN 50% FEB: 70% MAART 100%

**9 YEARS NEVER EVER FUCKING GIVING UP!!! WHOAAAAAAA
IT IS DO OR DIE SOLDIER. GO HARD OR GO FUCKING HOME**

POTENTIËLE EVENTS ALS IK EENS ZIN HEB IN VARIATIE

SPARTACUS RUN

ANTWERP NIGHTRUN

STADSLOOP GENT

20 KM BRUSSEL

CASTLE NIGHT TRAIL

KNOKKE 10 KM

OOSTENDE 10 KM

MECHELEN 10 KM

BLANKEBERGE 10 KM

BRUGGE 10 KM

BOSSENLOOP 10 KM

RIVIERENLOOP 10 KM

MARATHON DECEMBLES(250 km in de woestijn)

GHOST RACE OF RUN

OHML XTRAIL 120 KM

KBC VIKING TOUR

WARMATHON

Q-MUSIC RUN

TOEKOMSTMUZIEK

LABORATORIUM TEST: 300

SPONSORS

PRIVÉ COACH

NAAR 1 DISCIPLINE GAAN

NIEUWE BIKE AANSCHAFFEN

MEMBER CAPITOL FIGHTING

ACADEMY

MEDISCH:

PREVENTIE: STRETCH FULL BODY OM DE 2 DAGEN. STRETCH LOWER BODY BIJ LOPEN EN ZWEMMEN.

KINESIST 18 BEURTEN

DOKTOR: VOORSCHRIFT

SEX VOOR HUMEUR

GEZOND ETEN VOOR OPTIMAAL DENKEN, PRESTEREN, DE JUISTE FIGUUR EN ENERGIE.

**9 YEARS NEVER EVER FUCKING GIVING UP!!! WHOAAAAAAA
IT IS DO OR DIE SOLDIER. GO HARD OR GO FUCKING HOME**

**9 YEARS NEVER EVER FUCKING GIVING UP!!! WHOAAAAAAA
IT IS DO OR DIE SOLDIER. GO HARD OR GO FUCKING HOME**