



90 DAGEN
TRANSFORMATIE
PROGRAMMA

TEAM ANTONIS

www.teamantonis.nl



Tijd om weer helemaal in shape te komen!



Ik wil je allereerst bedanken dat je hebt gekozen voor Team Antonis. Je bent in goede handen! Ik kan niet wachten om samen met jou aan dit stadium van je fitnessreis te beginnen en zal er alles aan doen om ervoor te zorgen dat je slaagt.

Ik wil niet alleen dat je trots bent op je prestaties die je zult behalen tijdens de coaching, maar ik wil dat je geniet van het proces. Hoewel coaching op afstand een relatief nieuw concept is, weet ik zeker dat je het fantastisch zult vinden.

Voordat we beginnen, zou ik graag willen dat je dit korte informatiepakket leest. Hierin staat alle informatie over je programma en wat je in de komende tijd kunt verwachten.

Nogmaals bedankt voor het kiezen van mij om je te helpen bij jouw gezondheids- en fitnessreis. Ik ben er voor je, elke stap van de weg.

Team Antonis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'A. Antonis', written over a light blue horizontal line.



Jouw programma duurt - zoals de naam al doet vermoeden - 90 dagen.
Tijdens deze periode werk je intensief aan jouw fysieke doel.

Hiervoor maken we gebruik van een dag-tot-dag schema, welke je aangeleverd krijgt via de Team Antonis Coachings-app.

Het programma kunnen we grofweg
opdelen in drie fases.



Team Antonis 90 Dagen Transformatie Programma



Focus per week

Maand 1

Maand 2

Maand 3

Week 1-2 volg je het eetplan zo streng mogelijk op.



Week 3-4 staat in het teken van de eerste variaties op je schema. Aan het einde van week 4 volgt je eerste grote meting.



Tijdens de weken 5-7 tref je steeds nieuwe documenten om meer te variëren met voeding en beter te leren voorbereiden.



Aan het einde van de tweede fase is het tijd voor je tweede tussentijdse grote meting.



Tijdens week 9-13 werken we aan het zoveel mogelijk zelfstandig oppakken van de voeding. Aan het einde van het programma krijg je de mogelijkheid om samen door te gaan met een vervolg programma.





De eerste maand

De eerste fase bestaat uit de eerste vier weken. Je krijgt elke dag een voedingsschema en - indien van toepassing - op bepaalde dagen een workout toegewezen. Deze zijn voor jou op maat gemaakt en hiermee werken we direct aan jouw fitness-doel. Natuurlijk ga je niet 90 dagen lang strikt van een eetschema eten. In de eerste twee weken leggen we de basis, zodat je goed begrijpt hoe de voedingsschema's zijn opgebouwd.

Je hebt de keuze om veel variatie in je eetplan te krijgen, of we kunnen het simpel houden. Dat hangt af van wat jij zelf het prettigst vindt. Daarna werken we wekelijks langzaam toe naar het aanbrengen van meer variatie. Dit doen we onder andere aan de hand van door mij samengestelde e-books en variatielijsten. Na vier weken is het tijd voor je eerste grote tussentijdse meting!





De tweede maand

De tweede fase staat nog meer in het teken van variëren in je voeding. Uiteindelijk is het mijn doel als coach - naast het helpen bereiken van jouw persoonlijke doel - om jou te helpen begrijpen welke keuzes je zelf kunt maken. Op die manier zul je na dit programma nooit meer een dieet hoeven volgen, omdat je zelf hebt geleerd hoe de vork in de steel zit.

Je krijgt in deze fase elke week een nieuw e-book toegewezen waarmee je jouw kennis verder kunt uitdiepen. Na acht weken is het tijd voor je tweede grote tussentijdse meting!





De derde maand

In de derde fase zetten we de puntjes op de “i” en bepalen we samen waar voor jou nog winst te behalen is.

Afhankelijk van jouw persoonlijke doel kunnen we er samen voor kiezen om de teugels extra strak aan te trekken, of juist nóg meer flexibiliteit toe te passen.

Misschien heb je na 90 dagen jouw doel behaald en pak je het vanaf hier zelfstandig op. Of misschien wil je nog samen verder werken aan jouw doelen. Daarover hebben we een uitgebreid gesprek aan het einde van de 90 dagen.





Coachings-app

Zowel jouw voedingsplan, als wel je workouts worden geleverd via een zeer geavanceerde app. De app is gewoon lekker in het Nederlands en vanuit hier kun je bij alle nodige informatie. Je vindt hier niet alleen je voeding en trainingen, maar ook jouw voortgang, wekelijkse blogs, trainingsvideo's, online bootcamps, meditatie sessies en nog veel meer.



Coaching-calls

Tijdens dit specifieke programma hebben we structureel wekelijkse coachingscalls met elkaar. Daarin bespreken we je voortgang, pols ik hoe het met je motivatie zit en sturen we zonedig bij. Buitenom de calls hebben we contact via Whatsapp, de chatfunctie van de coachingsapp of via email. Daarnaast ben ik voor jou elke dag bereikbaar voor al je vragen!





Team Antonis Community

Sluit je aan bij onze hechte en ondersteunende community, waar gelijkgestemden net als jij samenkomen om elkaar te stimuleren en te inspireren. Deel je reis, vier elkaars overwinningen en bouw blijvende vriendschappen op terwijl je samen streeft naar persoonlijke overwinningen.





Meten is weten

Een vast onderdeel van het programma zijn de maandelijkse meetmomenten. Hierbij bekijken we je progressiefoto's en beoordelen we aan de hand van de opgemeten centimeters en het gewicht hoe je er op dat moment voor staat. Aan de hand van jouw progressie kan ik indien nodig de noodzakelijke aanpassingen aan je programma maken, zodat je niet stil komt te staan.





Trainingsmethodologie

- Rep: één uitvoering van één enkele oefening.
- Set: aantal uitgevoerde herhalingen zonder te stoppen.
- Rust: tijd in seconden tussen twee sets.
- Superset - gecombineerde oefeningen. Het betekent dat je de 1e set gaat doen en zonder rust de eerste set van de tweede oefening start. In principe voer je 2 oefeningen uit zonder rust.
- HIIT - High Intensity Interval Training. Dit is een verbeterde vorm van intervaltraining Een gemiddelde HIIT-sessies duurt zo'n dertig minuten.





Contact onderhouden met je coach

Je programma is aangepast aan jouw behoeften / levensstijl, planning, enz. Contact behouden en feedback geven is belangrijk om te bepalen hoe je programma zal worden opgezet. Bijvoorbeeld: welke oefeningen waren uitdagend, te gemakkelijk of lastig.

Houd me op de hoogte van eventuele reisplannen enz., zodat ik aanpassingen kan maken en je op het juiste spoor kan houden.



Klaar voor de start?



Team Antonis

90 dagen Transformatie programma

