

P : +31 6 36 32 98 47

E : info@playx.nl

W : www.playX.nl

John F Kennedylaan 240-d
5981WX te Panningen

STARTDATUM:

juli 2022

Marit

DOELEN

PERSOONLIJK:

- Terug naar een goede conditie.
- Mijzelf fitter voelen.

LICHAMELIJK:

- 10-15kg gewichtsverlies

PRESTATIE:

- Ik wil me klaarstomen voor het Daily Performance Programma van PlayX!



DE START...

Wat is de reden dat je bent begonnen met Personal Training bij PlayX?

De belangrijkste reden om te starten met de personal trainingen was het feit dat ik echt wat kilo's af wilde vallen en me gewoon weer fitter wilde voelen. Na mijn opleiding ben ik wat aangekomen omdat het aantal uren dat ik fysiek bezig was flink minder werd. Vervolgens heeft corona ook nog een duit in het zakje gedaan wat betreft extra kilo's. Van mijn conditie die ik ooit had was niks meer over, dus het werd écht tijd voor actie. PlayX kwam op het perfecte moment op mijn pad

Welke fysieke doel(en) heb je jezelf gesteld?

Het eerste doel was zeker 10 tot 15kg verliezen. Het andere doel was wat abstracter, namelijk 'fit(ter) worden'.

Hoe is de samenwerking gegaan tussen jou en PlayX?

Ik heb de samenwerking met Dirk tot nu toe als zeer prettig ervaren. Hij kan goed luisteren en is erg meedenkend. Ik kan met iedere vraag bij hem terecht en krijg altijd een onderbouwd antwoord terug. Dat kan ik erg waarderen! Je merkt dat Dirk weet waar hij over praat. Tijdens de trainingen neemt hij me mee in het gedachtegoed achter de trainingsprincipes en legt uit wat we gaan doen, waar je op moet letten en waarom. Verder weet hij me iedere keer weer uit te dagen tijdens de een-op-een krachtrainingen en me te motiveren als het even pittig is.

RESULTATEN

Heb je je doel behaald voor de start van het Daily Performance Programma?

Jazeker! Er zijn al de nodige kilo's af, dus dat eerste doel is behaald. Verder ben ik een stuk fitter en dat merk ik ook in het dagelijks leven, dus niet alleen tijdens het sporten. Ik voel me goed, heb veel meer energie en ben daardoor ook een stuk vrolijker en zelfverzekerder.

Nu ben ik klaar om door te stomen met het Daily Performance Programma.

-13,9 KG

Doel: tussen de 10kg en 15kg gewichtsverlies.

BMI: 27,5

Gestart met een BMI van 32,6

Vet% 9,5%

Het vet% is met 9,5% afgenomen.

CONCLUSIE

Ik ben trots op het resultaat van mijn voortraject. Nu ga ik door met het Daily Performance Programma en wil ik mijn vetpercentage nog verder naar beneden brengen en als het kan nog wat spiermassa opbouwen. Verder hoop ik na dit programma de tools in handen te hebben om zelf verder te kunnen. Ik zou graag leren welke keuzes ik op welke momenten het beste kan maken. m.b.t. voeding, training en herstel.

Ik heb er zin in!

