

Achtergrondinformatie

In dit hoofdstuk krijg je een korte inleiding over de herkomst van bootcamp, de doelgroepen en de voordelen die fitness bootcamp biedt voor met name de deelnemers.

1. HISTORIE

De term bootcamp is al een aantal jaar geleden ontstaan in de Verenigde Staten. Deze term werd voornamelijk gebruikt binnen defensie. In deze trainingen werden nieuwe soldaten gerekruteerd. Het was eigenlijk een basis militair parcours. Jonge burgermannen en -vrouwen werden hier opgeleid als echte soldaten.

De militaire bootcamp training is nog altijd gebaseerd op conditie en kracht waarbij rekruten het beste van zichzelf kunnen laten zien. Het is een training met verschillende oefeningen. Ook wordt er getraind op doorzettingsvermogen en leren ze omgaan met stress. Het doel van de bootcamp is om de burger gevechtssklaar te maken zodat wanneer ze nodig zijn voor een uitzending ze mentaal en fysiek fit zijn.

De meeste oefeningen die voorkomen in deze training zijn gebaseerd op fysieke kracht en uithoudingsvermogen. Daarnaast wordt er mentaal ook behoorlijk wat van je verwacht. Je moet in staat zijn jezelf steeds tot een hoger niveau te tillen.

De taal en kleding voor deze training zijn op elkaar afgestemd. De communicatie tussen rekrut en de trainer is kort en krachtig. Er dient precies te worden gedaan wat de trainer zegt. Opgeven is geen optie.

De fitness bootcamp is een training die zo veel mogelijk de hiervoor genoemde aspecten vanuit het leger integreert. Maar het moet wel een programma zijn dat voor veel leden of klanten haalbaar, is waarin veel elementen van samenwerking zitten en plezier wordt beleefd. Tevens moet het een training zijn waarmee je echt resultaten kunt behalen en waarbij je je grens steeds een beetje kunt verleggen.

Een fitness bootcamp van nu vindt plaats in de openlucht. Er wordt zo goed als geen materiaal gebruikt. Je werkt vooral met je eigen lichaamsgewicht, je partner of alles wat je buiten tegenkomt. Hierbij kun je denken aan zand, bankjes, bomen, sloten, heuvels, enzovoort.

2. DOELGROEPEN

Het is belangrijk dat een fitness bootcamp training toegankelijk is voor ieder niveau en aansluit bij de doelen van de deelnemers. Het is geschikt voor deelnemers vanaf 16 jaar (advies) en de richtlijn is dat je in staat bent om 2,4 km te kunnen lopen of rennen. De minimale basisconditie van de deelnemers zou 2,4 km per uur in een rennend tempo moeten zijn. De training moet afwisselend worden samengesteld met zowel conditie- als krachtoefeningen.

Om verschillende doelgroepen binnen een groep goed te kunnen bedienen, kun je uitgaan van de onderstaande richtlijnen voor wat betreft begeleiding:

- 12-16 deelnemers: 1 instructeur;
- 16-20 deelnemers: 1 instructeur + assistent;
- 20 of meer deelnemers: 2 instructeurs.

Een bootcamp training omvat idealiter de volgende aspecten: cardio, kracht, lenigheid, balans en coördinatie, om zo alle basisprincipes van fitness te bevatten. Doordat alle aspecten terugkomen in de training is dit een full body workout en wordt er veel resultaat geboekt op zowel afvallen, kracht alsook uithoudingsvermogen. Ook wordt er veel getraind op verschillende snelheden en heuvels waardoor je

explosiviteit toeneemt. Kortom, een workout die zeer effectief is en hoe vaker je het doet hoe meer resultaat.

Is bootcamp dan voor iedereen? Ja, maar je moet wel van buiten sporten houden, door weer en wind, geen hekel hebben aan vies worden, samen kunnen werken in de zin van andere durven aanraken en niet vies zijn van zweet. Je moet je grenzen durven verleggen en je moet in staat zijn om te kunnen rennen.

3. VOORDELEN

Er bestaan verschillende vormen van bootcamp met eveneens verschillende voordelen. In dit boek is gekozen voor een bootcamp waarin vooral de volgende aspecten en kernwoorden centraal staan: fun, functioneel, primal moves, resultaat en teamwork. Deze mix aan factoren heeft als voordeel dat een bootcamp training altijd spannend en afwisselend is.

Er zijn varianten als kidsbootcamp, bootcamps met de kinderwagen, bootcamps met hond en extreme bootcamp varianten vanuit het leger. In dit boek wordt er met name ingegaan op de basics, de normale bootcamp waarbij de natuur en je eigen lichaamsgewicht functioneel worden gebruikt. De training is zo opgebouwd dat er steeds kleine

4. SESSIE FORMATS

Sessie format beginner - 60 minuten

Tijd (min)	Activiteit	Overig
5	Introductie Uitleg commando's + Formatie	Format bepalen
4	Joggen + commando's	Warm worden
5	Mobilisers	Stretching/lenigheid
5	Joggen + commando's	1ste interval
10	Kracht circuit	1ste kracht interval
5	Joggen + commando's	2de interval
10	Kracht circuit	2de kracht interval
5	Joggen + commando's	3de interval
5	Fun and Games	FUN
6	Stretching	Afsluiting

2. TRAININGSMETHODES

Tijdens de bootcamp training kun je kiezen voor diverse vormen van cardio- en krachttraining. Hieronder een toelichting waarop gelet dient te worden bij het kiezen van de trainingsvorm en hoe te bepalen of de trainingsvormen niet te zwaar of te licht zijn voor je klant.

FITT-methode

De FITT-methode staat voor het toedienen van een trainingsprikkel. Een trainingsbelasting is op zichzelf niet voldoende om een effect te sorteren. Er dient sprake te zijn van een trainingsprikkel die sterk genoeg is om een prestatieverbetering plaats te laten vinden. De prikkel die wordt omschreven is geformuleerd aan de hand van de FITT-methode, gebruikmakend van onderstaande organisatievormen:

- op tijd;
- op herhalingen;
- op sets;
- op eigen vermogen;
- in tweetallen.

Als je gebruikmaakt van de FITT-elementen, kun je een aantal trainingsmethodes onderscheiden, die hiernaast beschreven worden.





Duurmethode algemeen (cardiovasculair):

- F: 2-5 keer per week.
- I: 60-85% van de maximale hartslag.
- T: 20-60 minuten.
- T: Oefeningen waarbij veel spieren tegelijk actief zijn. In ieder geval meer dan 1/6 van het totaal aantal spieren. Kan zowel op hoge als lage intensiteit zijn.

Duurmethode lokaal (kracht)

- F: 2-5 keer per week.
- I: 30% 1RM.
- T: 2-4 sets met meer dan 30 herhalingen.
- T: Spierversterkende oefeningen die leiden tot lokale spieruitputting en verzuring.

Intensieve intervaltraining (cardiovasculair)

- F: 1-3 keer per week.
- I: 80-95% HF-max tijdens herstelperiode / 50-65% HF-max tijdens herstelperiode.
- T: 20-40 minuten.
- T: Veel spieren; in ieder geval 1/6 actief.

Intensieve intervalkracht methode (kracht)

- F: 2-3 keer per week.
- I: 55-80% van 1 RM.