

HET COMPLETE SPIERBOUWBOEK

LEER ALLES OVER SPIERBOUW EN VOEDING

LUCAS MENGE

The man who goes to the gym every single day regardless
of how he feels will always beat the man who goes
to the gym when he feels like going to the gym

De man die elke dag naar de sportschool gaat,
ongeacht hoe hij zich voelt, zal altijd de man
verslaan die naar de sportschool gaat als hij
zin heeft om naar de sportschool te gaan

Andrew Tate

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	5
Welke sportschool moet ik kiezen?	7
Soorten sport schema's	10
Maar wat is nou het beste trainingsschema?	12
Welk doel heb ik en wil ik bereiken?	13
Wat is bulken en cutting en hoe gebruik ik dit?	14
Welke soorten spiergroepen zijn er?	16
Welke oefeningen moet ik doen per spiergroep?	19
Wat is progressive overload en hoe pas ik het toe?	25
Wat voor voeding moet ik eten?	27
Wat zijn goede supplementen?	29
Wat zijn de voordelen op fysiek en mentaal vlak?	31

