

# Non-stop sporten tot je niet meer kunt

zomer challenge



BOOTCAMPTRAINER TIM ROLING INSTRUEERT DE VERSLAGGEVER HOE DE BATTLE ROPE MOET WORDEN UITGEVOERD. FOTO'S ANGELIEK DE JONGE

**Deze zomer voeren onze verslaggevers elke dag een opdracht uit of gaan een uitdaging aan. Dit keer ondergaat Peter van de Vusse de intensieve bootcamptraining in Nieuwegein.**

Van PETER VAN DE VUSSE

---

Met een opgewekt gemoed toog ik naar evenementenlocatie Green Village in Nieuwegein, waar personal trainer Tim Roling van sportcommunity De Loods elke zaterdagochtend bootcamptraining geeft. Zelf sport ik twee keer in de week bij een Amersfoortse atletiekvereniging, waar ik ook bootcampcursussen heb gevolgd, dus met mijn basisconditie zit het wel goed. Zo'n training van een uurtje moet toch geen al te groot probleem zijn, houd ik mezelf voor.

## Spiere

Samen met elf ervaren bootcampers begin ik met het inlopen over het asfaltpad, gelegen in een parkje rond een grote zandbak met klim- en speelvoorzieningen. „We gaan het lichaam klaarstomen voor de oefeningen”, zegt trainer Tim Roling, terwijl hij ondertussen de zogeheten speedladder op de grond klaarlegt. „De spieren moeten klaar zijn voor de inspanning.”

Veel van de bootcampers, veelal dertigers en veertigers, waardoor ik me tot de oudsten van de groep reken, houden er een hoog inlooptempo op na. Ik moet oppassen mezelf niet over de kop te lopen door mee te gaan in hun tempo en probeer mijn eigen ritme te vinden. Wanneer het lichaam na een paar minuten is opgewarmd, heb ik een regelmatige ademhaling en ben ik klaar voor de veelal explosieve oefeningen, die onderdeel worden van de rondjes. Te beginnen met de speed ladder of loopladder, waarmee je snel korte stapjes zet in een afgebakend vakje. Die oefening is niet al te moeilijk.

Al snel breidt Roling het aantal oefeningen uit: op een heuveltje in het park moeten vijftien jumping jacks gemaakt worden, een intensieve springoefening. En oranje pylonen markeren de afstand voor de walking lunges, het zetten van grote stappen en daarbij diep door de knieën gaan. Even verderop liggen kussens klaar voor een plank-oefening met een zijwaartse stap. Touwtjespringen is ook een oefening. En bankjes in het park gebruikt Roling voor zogeheten squats, diepe kniebuigingen zonder te zitten. Ondertussen moet iedereen rondjes blijven rennen.

„Lekker, lekker”, zegt Roling, terwijl iedereen zich in het zweet werkt. Na pakweg tien minuten intensieve training gutst het zweet over m'n voorhoofd. Een uur is lang, denk ik al lopend. Komt er ook een rustmoment? Van de andere bootcampers, onder wie Sven Jaeger en Joyce Briene, krijg ik bemoedigende steun. „Je doet het goed, hoor”.



REKKEN EN STREKKEN NA AFLOOP: MOE EN VOLDAAN NAAR HUIS.

De zandbak is een nieuwe hindernis. Ook lange zware touwen die Roling om een boom spant voor de zogeheten battle rope, worden toegevoegd. Deze trek oefening vergt veel spierkracht en doet een aanslag op je uithoudingsvermogen. Side jumps, een zware slamball en een shoulder press met gewichten van vijf kilo completeren de reeks pittige oefeningen van de bootcamp.

### **Voeding en gedrag**

„Het zijn oefeningen waarbij kracht en conditie worden afgewisseld'', licht Roling, die samen met Frank Kersbergen De Loods is begonnen, na afloop toe. De Loods is geen sportschool in de traditionele zin, maar een 'personal training community', waarbij de leden niet alleen sporten, maar ook gecoacht worden op het gebied van voeding en gedrag.

Zo is oud-kok Sven Jaeger (52) uit Utrecht 23 kilo afgevallen, mede door het bootcampen. „De laatste jaren heb ik veel progressie geboekt, ik weeg nu 96 kilo. Er zouden nog een paar kilo af moeten, maar ik ben blij als ik mijn gewicht kan houden'', aldus de inspecteur van de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit.

Na 30 minuten last Roling gelukkig een korte drinkpauze in. „Twee minuten herstellen. Die ruimte geef ik altijd.'' Even een moment om op adem te komen. De bootcamp is zwaar, doordat er non-stop wordt gesport. Bij mijn eigen atletiekclub ben ik gewend na een aantal oefeningen een minuutje rust te krijgen. Ook omvat daar de kern van een loop- of bootcampprogramma in de regel niet meer dan zo'n 25 minuten. Nu moet ik een uur lang voluit.

Ik ben het met deelnemster Joyce Briene (49) uit Nieuwegein eens dat sporten in de buitenlucht fijn is. „Het programma wordt steeds zwaarder, maar is wel uitdagend'', aldus Briene, die doordeweeks administratief werk doet en daardoor veel zit.

Ze is een actief sporter (hardlopen, fietsen en zwemmen) en kan de bootcamp makkelijk aan. „De walking lunges vind ik het zwaarst.''

### **Armen strekken**

Zelf vind ik de battle rope één van de lastigste oefeningen om goed te doen. Roling legt uit dat ik mijn armen moet strekken en mijn handen lager moet houden. Ook bij de squats en de jumping jacks begint de verzuring toe te slaan. Maar ik zet door en kan het volhouden. Ondertussen bouwt Roling het aantal oefeningen weer af.

Naarmate het uur vol raakt, zijn er steeds minder oefeningen. En in de laatste minuut heb ik zowaar nog een sprintje in de benen. Moe, maar voldaan ben ik als het erop zit. Eenmaal thuis aan de koffie denk ik met veel voldoening terug aan de challenge.

Een dag later heb ik veel spierpijn: het is de echo van de intensieve bootcamp van De Loods.

---