



SHOPPEN EN SPORTEN!

Ook in 2016 organiseren we weer een landelijke LadiesNight. Geniet in de INTERSPORT-winkel van de nieuwste sporttrends, fashiontips en uiteraard de nieuwste sportcollecties. Alle bezoekers krijgen een gratis goodiebag in de winkel. De LadiesNight in 2016 wordt gehouden op **dinsdag 26 januari 2016**. Kijk op intersport.nl/ladiesnight voor de deelnemende winkels.

**Ladies
NIGHT**
26 JANUARI



URBAN BOOTCAMP: WORKOUT ZONDER APPARATEN

P.10

BLIJF FIT (OOK OP KANTOOR)!

7 tips om lekker in je
vel te zitten

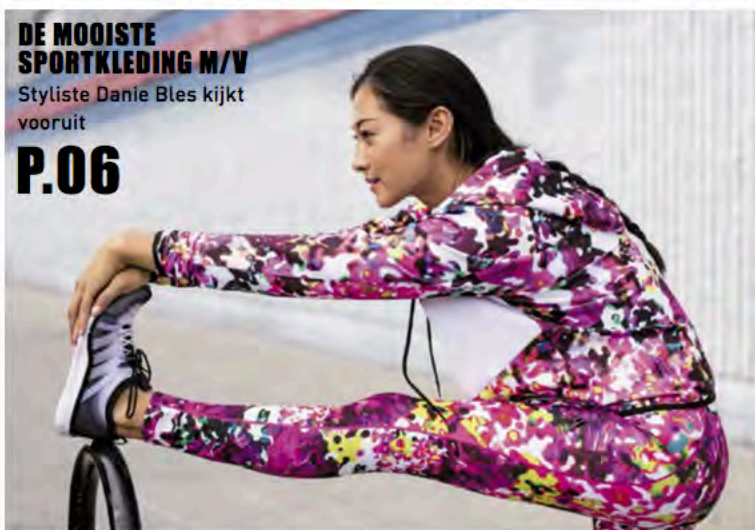
P.04



DE MOOISTE SPORTKLEDING M/V

Styliste Danie Bles kijkt
vooruit

P.06



P.17

VERBETER JE PRESTATIES OP HET VOETBALVELD

Hoofdtrainer Henk de Jong van
SC Cambuur weet raad

INTERSPORT

INTERSPORT is dé sportspecialzaak voor iedereen die zich graag fit voelt en plezier aan sport beleeft. Met meer dan **75 sportwinkels** in Nederland, onderdeel van een wereldwijd netwerk met meer dan 5300 winkels in 40 landen, is er altijd wel een INTERSPORT bij jou in de buurt! www.intersport.nl




SAMEN STOER!

Fitter worden zonder apparaten? Bij urban bootcamp train je voornamelijk met je eigen lichaamsgewicht. Deze Amsterdamse bootcampgroep is razend enthousiast: 'In mijn eentje zou ik dit nóóit doen!'

► **MANNEN** v.l.n.r. 1. Hardloopjack, Protouch*, Raider II UX, € 69,99 - Hardlooptight, Protouch*, Raglon II UX, € 42,99 | 2. Singlet, Protouch*, Adam UX, € 9,99 - Short, Protouch*, Tempa UX, € 22,99 | 3. Singlet, adidas, Cool365 SL Tee, € 29,99 - Short, adidas, Cool365 SH WV, € 39,99 | 4. Shirt, Protouch*, Mallory II UX, € 17,99 - Tight, Nike, Hypercool AOP Tight**, € 49,99 ► **VROUWEN** v.l.n.r. 1. Singlet, Energetics*, Zesania II, € 20,99 - Short, adidas, Gym 2 in 1 short, € 34,99 | 2. Shirt, adidas, Lightweight Tee, € 37,99 - Tight, Reebok, Gymana**, € 42,99 | 3. Shirt, adidas, Photo Tee, € 39,99 - Tight, Nike, Zen Epic Run, € 79,99 | 4. Singlet, Energetics*, Barmus, € 22,99 - Short, Energetics*, Bamas, € 24,99 | 5. Shirt, NIKE, Pro Hypercool**, € 39,99 - Tight, adidas, WO Longt Typo, € 59,99

Exclusief merk van INTERSPORT ** Exclusief bij INTERSPORT



▶ URBAN BOOTCAMP

GO URBAN

Intensieve training
midden in de stad

2009

toen kwam de bootcamp-
hype overgewaaid uit
de Verenigde Staten en
Groot-Brittannië.

 600
kcal


verbrand je gemiddeld
tijdens een training.

55.000

leden, verspreid over **22**
locaties. Dat is de grootste
bootcampschool van
Nederland, Bootcampclub.

 60 MIN

voorafgaand aan de
training liefst niet
meer eten.



OP EEN PLEIN, IN EEN
LOODS OF IN HET PARK,
HET KAN OVERAL

TO EAT OR NOT TO EAT?

Kies vóór de training

voor gezonde koolhydraten. Denk aan een banaan of een bakje haver-mout. Zorg dat je eten klaar hebt staan voor na de training. Het beste is om binnen een uur na je training wat te eten, het liefst eiwitrijk (eieren, kip, vis, kwark). Je hebt hard getraind dus je spieren zijn beschadigd. Eiwitten herstellen de spieren.

www.robinvandamme.com

➡ 'Jongens, we gaan korte stukken rennen en we trekken onze knieën zo hoog mogelijk op!', roept trainer Robin van Damme. Alleen de gedachte aan een kniehef maakt sommigen al moe, maar deze urban bootcampers schrikken niet van de pittige opdrachten. Ze laten zich geheel vrijwillig conditioneel "drillen" door de strenge en toch vriendelijke Robin. Ze lachen, rennen een trap op, springen, doen push-ups, sit-ups en gooien zware ballen naar elkaar. Samen afzien, mét een big smile, midden in de stad. 'In mijn eentje zou ik dit nóóit doen', zegt deelnemster



Amarza. 'Ik sport voor de lol en van tevoren heb ik meestal echt geen zin om te gaan trainen. Maar ik ga toch, omdat ik weet dat de anderen er ook zijn. Een stok achter de deur. Toen ik net begon, had ik na elke training enorme spierpijn. Maar inmiddels voel ik me na afloop juist heel goed. Daarom blijf ik komen. Met frisse tegenzin, dat wel.'

NO DRILL INSTRUCTOR

Amarza dribbelt samen met de rest meerdere malen korte stukken opzij, om vervolgens sprintjes te trekken. Robin heeft een circuitje uitgezet,



GEWICHT De training bevat korte oefeningen en veel afwisseling. Iedereen kan op zijn eigen niveau trainen en zijn persoonlijke doelen halen.



URBAN BOOTCAMP



AFZIEEN MET ZIJN ALLEN Omdat je in een groep traint, heb je altijd een stok achter de deur. De rest heeft het net zo zwaar en/of leuk als jij. En dan is er nog de trainer, die je uitdaagt en begeleidt bij de oefeningen.

waarbij hij lopen afwisselt met krachttraining. Denk aan oefeningen waarbij de arm- en beenspieren flink aan het werk worden gezet. Of je hele lijf, bijvoorbeeld met de "around the world": handen en voeten op de grond, de rest van je lijf in een rechte lijn. Til een arm op en houd deze een aantal seconden omhoog. Wissel vervolgens steeds af met je andere ledematen. Thuis proberen mag!

Bootcamp is geïnspireerd op militaire training uit het Amerikaanse leger. Begin deze eeuw werd die omgevormd tot een intensieve full body work-out in de buitenlucht. Zonder schreeuwende drill instructor, maar met een goed opgeleide coach die gemotiveerde sporters op elk niveau begeleidt. Zoals trainer Robin: 'Bij bootcamp maken we bijna geen gebruik van materialen. Wel van de ruimte, van de natuur en van je eigen lichaamsgewicht. Iedereen kan zo op zijn eigen niveau trainen en zijn persoonlijke doelen halen.' →

BOOTCAMP STAMT AF VAN MILITAIRE TRAINING

BOOTCAMP IS DE IDEALE AANVULLING OP MIJN VOETBALTRAINING



→ LEKKER BUITEN

In de groep van vandaag zitten fanatieke sporters en mensen die minder ervaren zijn. Het gezamenlijke doel: kracht en conditie verbeteren, met plezier. Zo is bootcamp voor deelnemer Bart de ideale aanvulling op zijn voetbaltraining: 'Ik merk dat ik er sterker van word en blijf. Vooral tijdens de winterstop.' Voor Sharon biedt bootcamp ondersteuning bij een andere sport, namelijk handbal: 'De oefeningen van Robin zijn erg divers, dat maakt het zo ontzettend leuk. En

het is fijn dat we zoveel buiten zijn.' Een opzwevend nummer klinkt uit de draagbare speaker. Tijdens het dribbelen botsen de deelnemers af en toe bijna tegen elkaar, lachend. De hele training door worden door zowel trainer Robin als de groep grappen gemaakt. Met een luid 'Kom op joh, houd vol!' dagen ze elkaar uit om net even dat tandje bij te zetten. Op het eerste gezicht zou je zomaar kunnen denken dat een groep vrienden hier een feestje bouwt. ←



STERK Door de variatie in oefeningen wordt het hele lijf sterker.



IEDEREEN KAN 'T Fanatieke sporter of niet, bootcamp past altijd!

