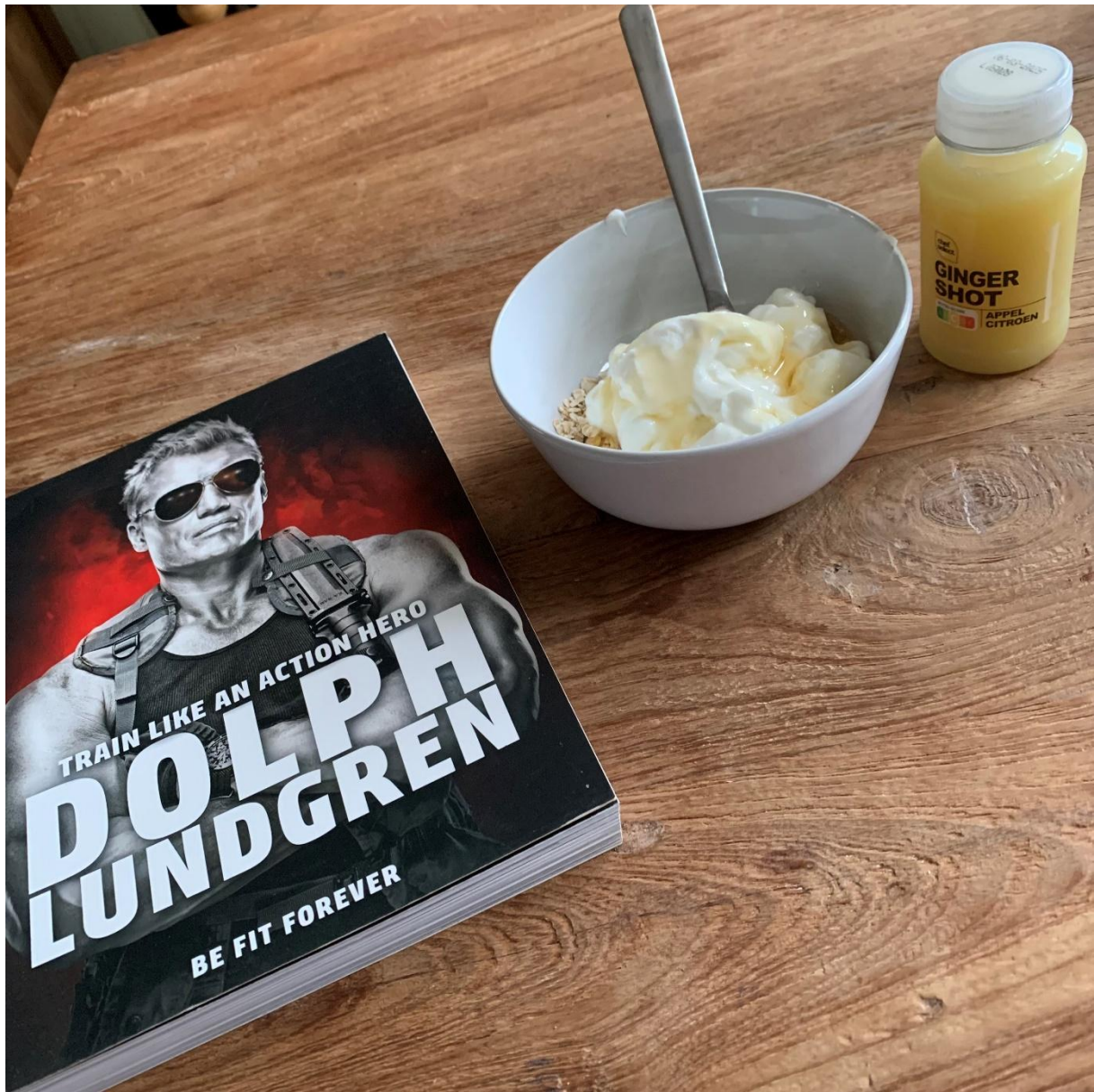


## Het Superhelden-lichaam: Het Ultieme Workout Plan





Dit workout schema is een schema om met krachttraining de lichaamsbouw te bereiken wat bekend staat als de bouw van een Superheld, in dit geval 'Superman' als uitgangspunt. Dat wil zeggen dat het accent vooral ligt op het ontwikkelen van bredere schouders, het vergroten van de bovenste borstspieren en een bredere rug.

Dit schema is een bewerking van een schema wat uitgelegd wordt in een video op YouTube van Dr. Mike Israetel (sportwetenschapper) voor Renaissance Periodization, getiteld '*Get the Superman Body: The Ultimate Workout Plan*', gepubliceerd op 2 april 2024 en is geschikt voor vrijwel alle leeftijden. Zelf train ik sinds 10 april 2024 volgens dit schema, vanwege mijn wens om een postuur te krijgen wat goed past bij mijn 'Wolverine'-cosplay. Want als er een overeenkomst is tussen mij en 'Superman'-acteur Christopher Reeve, dan is het wel dat we beide weigeren om een 'muscle-suit' te dragen.

De directe link naar dit filmpje staat aan het einde van dit document.

Dit plan richt zich op 5 dagen per week (bijvoorbeeld van maandag t/m vrijdag) sporten, met dagelijks een workout tussen de 45 en 60 minuten.

Aanbevolen tips m.b.t. eten en drinken worden voor en na het workout plan in bijlage 1 genoemd.



### Dagelijks tips voor je workout:

- Gebruik creatine, iso poeder en proteïne poeder (zie ook bijlage 1).
- Suikers zijn prima en je lichaam heeft suikers nodig. Met mate. Kort voor, tijdens en kort na je workout kun je suikers zonder problemen tot je nemen.
- Begin iedere dag eerst met een warming-up van minimaal 8 en maximaal 15 minuten. Een warming-up kun je bijvoorbeeld op een crosstrainer doen.

### Een aantal richtlijnen en wetenswaardigheden:

- Consistentie en discipline zijn belangrijker dan motivatie.
- Ben je een beginner? Begin dan met 3x10 reps per set. Gebruik bij iedere oefening de eerste set als warming-up voor desbetreffende spiergroep. Wil je na een aantal weken uitbreiden? Dan kun je bijvoorbeeld naar 3x15 reps gaan, of 4x10 reps. Op een gegeven moment kun je ook het aantal kilo's dat je tilt gaan opvoeren.
- Techniek is belangrijker dan 'zo zwaar mogelijk tillen'. Focus je eerst (tijdens je warming-up set) op techniek. Span bij iedere oefening je buikspieren aan en wees je bewust van je ademhaling.
- In bijlage 2 vind je voorbeelden van oefeningen per spiergroep. Het is echter moeilijk om hier standaard specifieke richtlijnen voor op te stellen, omdat iedere sportschool andere apparaten heeft staan. SportCity heeft bijvoorbeeld andere apparaten staan dan BasicFit en beiden hebben wéér andere apparaten staan dan de plaatselijke, zelfstandige sportschool.
- Ben je een beginner? Huur de eerste weken een personal trainer in om je in te wijden in de juiste technieken, juiste lichaamshouding, etcetera.
- Wees secuur in het kiezen van de juiste influencer. De meeste influencers verkondigen onzin en gebakken lucht of tonen je oefeningen die er leuk uitzien op een foto of filmpje voor je instagram, maar doen feitelijk weinig tot niets, ook al zien ze er zelf afgetraind uit. Enkele voorbeelden van influencers die goed en betrouwbaar zijn: Arnold Schwarzenegger, Jeff Cavaliere (Athlean-X, fysiotherapeut), Dr. Mike Israetel (Renaissance Periodization, sportwetenschapper) en Dolph Lundgren (scheikundige). Laatstgenoemde is niet echt een influencer te noemen, maar schreef wel een goed boek: *'Train like an Action Hero: Be Fit Forever'*.
- Het verkrijgen van een gespierd lichaam vereist niet alleen trainen. Het bestaat zelfs misschien slechts voor 30% uit trainen en voor de

rest uit het uitbalanceren van een gepast dieet en voedingssupplementen. Lees daarom zeker ook bijlage 1.

- Train 3 maanden aaneengesloten en neem dan een week rust. Begin na deze week weer met trainen, maar train dan lichter dan voor de week rust. Bouw het dan gedurende 3 maanden op, voorbij het punt waarop je het laatst was gestopt voor je week rust. Als je deze 3-maandelijke pauzes niet inlast kom je te vroeg op een punt waarop je spieren niet meer zullen groeien.

Op maandag, woensdag en vrijdag trainen we de borst, schouder en rugspieren.

Op dinsdag en donderdag trainen we de biceps, de triceps, de benen en de buikspieren.

Voor tips welke oefeningen je per spiergroep kunt doen vind je schematische illustraties in bijlage 2.

### **Maandag: Borstspieren, schouders en rugspieren** (Afgekort: BSR)

De borstspieren staan het meest centraal deze dag. Die worden totaal 3x getraind. De schouders vervolgens 2x en de rug 1x. Oftewel:

Borst: 3x3 sets van 10-15 reps

Schouders: 2x3 sets van 10-15 reps

Rug: 1x3 set van 10-15 reps

Tussendoor gunnen we iedere spiergroep even rust en daarom wordt het maandagschema als volgt opgesplitst:

Borstspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Schouders 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Rug 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Borstspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Schouders 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Borstspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

### **Dinsdag: Biceps, triceps, benen en buikspieren**

Op deze dag worden de biceps het meest getraind van de armspieren. Het trainen van buikspieren zou dagelijks kunnen, maar we moeten even

melden dat het verkrijgen van een 'sixpack' niets te maken heeft met meer trainen van je buikspieren, maar met voeding en vochtintake. Buikspieren worden vooral gevormd in de keuken. Het meer trainen van je armen dan in dit schema is opgenomen, is overbodig en kan zelfs leiden tot het verlies van spiermassa vanwege het verschijnsel 'overtrainen'. Teveel trainen kan juist averechts uitpakken. Bovendien train je al dagelijks je biceps en triceps automatisch mee op de andere dagen terwijl je de borst, rug en schouders traint.

Biceps: 2x3 sets van 10-15 reps

Triceps: 1x3 sets van 10-15 reps

Buikspieren 3x3 sets van 10-15 reps

Benen: 2x3 sets van 10-15 reps

Tussendoor gunnen we iedere spiergroep even rust en daarom wordt het dinsdagschema als volgt opgesplitst:

Biceps: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Benen: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Buikspieren: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Triceps: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Benen: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Buikspieren: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Biceps: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Buikspieren: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Train zowel de rechte, de schuine als de dwarse buikspieren.

**Woensdag: Rugspieren, borstspieren en schouders** (Afkort: RBS)

De rugspieren staan het meest centraal deze dag. Die worden totaal 3x getraind. De borstspieren vervolgens 2x en de schouders 1x. Oftwel:

Rug: 3x3 sets van 10-15 reps

Borst: 2x3 sets van 10-15 reps

Schouders: 1x3 set van 10-15 reps

Tussendoor gunnen we iedere spiergroep even rust en daarom wordt het woensdagschema als volgt opgesplitst:

Rugspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Borstspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Schouders 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Rugspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Borstspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Rugspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

### **Donderdag: Triceps, biceps, benen en buikspieren**

Op deze dag worden de biceps het meest getraind van de armspieren. Het trainen van buikspieren zou dagelijks kunnen, maar we moeten even melden dat het verkrijgen van een 'sixpack' niets te maken heeft met meer trainen van je buikspieren, maar met voeding en vochtintake. Buikspieren worden vooral gevormd in de keuken. Het meer trainen van je armen dan in dit schema is opgenomen, is overbodig en kan zelfs leiden tot het verlies van spiermassa vanwege het verschijnsel 'overtrainen'. Teveel trainen kan juist averechts uitpakken. Bovendien train je al dagelijks je biceps en triceps automatisch mee op de andere dagen terwijl je de borst, rug en schouders traint.

Biceps: 2x3 sets van 10-15 reps

Triceps: 1x3 sets van 10-15 reps

Buikspieren: 3x3 sets van 10-15 reps

Benen: 2x3 sets van 10-15 reps

Tussendoor gunnen we iedere spiergroep even rust en daarom wordt het dinsdagschema als volgt opgesplitst:

Triceps: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Benen: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Buikspieren: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Biceps: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Benen: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Buikspieren: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Triceps: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Buikspieren: 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Train zowel de rechte, de schuine als de dwarse buikspieren.

**Vrijdag: Schouders, rug en borstspieren** (Afgekort: SRB)

De schouders staan het meest centraal deze dag. Die worden totaal 3x getraind. De rugspieren vervolgens 2x en de borstspieren 1x. Oftwel:

Schouders: 3x3 sets van 10-15 reps

Rug: 2x3 sets van 10-15 reps

Borstspieren: 1x3 set van 10-15 reps

Tussendoor gunnen we iedere spiergroep even rust en daarom wordt het vrijdagdagschema als volgt opgesplitst:

Schouders 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Rugspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Borstspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Schouders 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Rugspieren 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

Schouders 1 oefening met 3 sets van 10-15 reps

**Goed om te weten:**

Zolang je bovenstaand schema aanhoudt train je alle spieren voldoende en genoeg. Het betekent niet dat je standaard dezelfde oefeningen steeds moet doen. Variatie is juist gewenst. Je kunt zeker dezelfde route aan oefeningen steeds volgen, maar je zult dan na ongeveer 3 maanden merken dat je lichaam het saai begint te vinden. Alsof je lichaam weet wat het volgende is wat je gaat doen. Dat is het moment om variatie erin te brengen. Verras je lichaam met iets onverwachts, een nieuwe routine.

De link naar de video op YouTube getiteld '*Get the Superman Body: The Ultimate Workout Plan*':

[https://youtu.be/AZp6KtF\\_CWw?si=31azopCdBKxBSMg9](https://youtu.be/AZp6KtF_CWw?si=31azopCdBKxBSMg9)



## Bijlage 1: Voeding en supplementen

Binnen de wereld van de krachtsport zijn er veel poeders en drankjes verkrijgbaar, maar niet allemaal zijn werkelijk van toegevoegde waarde. Zo mag je BCAA-poeder of varianten daarvan meteen vergeten; het doet te weinig om noemenswaardig te zijn.

Wat bijna vereist is, is creatine. Er zijn mensen die negatieve kanten van creatine zullen opnoemen, maar zij verwarren het met creatinine. Creatine kent geen bijwerkingen of negatieve kanten. Alhoewel: eentje dan. Als je er teveel van inneemt kort achter elkaar kun je licht in het hoofd worden.

**Creatine** is een lichaamseigen stof wat we voor krachttraining te weinig zelf aanmaken. Het verhoogd je prestaties, werkt als een katalysator voor vetverbranding en je spieren groeien er sneller en beter door. Overdosereren bestaat eigenlijk niet, maar toch heb je maar een bepaalde hoeveelheid nodig. Het overschot plas je gewoon uit.

Alle merken zijn goed, dus je kunt gewoon de goedkoopste nemen. Die is verkrijgbaar bij de Action. Wanneer je hiermee begint, zul je in het begin het idee krijgen dat het werkt als de toverdrank van Asterix. Later wordt het meer normaal voor je, maar het blijft zijn uitwerking op je prestaties zeker bevorderen.

Een schepje van de creatine van de Action bevat ongeveer 3,5 gram. Neem de eerste week een schepje per dag. Het maakt niet uit wanneer je het inneemt, maar het advies is vlak voor of tijdens je training. Neem de tweede week 2 tot 3 schepjes per dag gedurende twee weken, maar verdeel het over de dag anders bestaat de kans dat je licht in je hoofd wordt. Na deze periode ga je terug naar een schepje per dag. Je lichaam heeft dan voldoende op voorraad namelijk.

**Pre-workout** is een drankje of poeder wat vooral aminozuren en cafeïne bevat. Het is zeker nuttig, maar het nut ervan wordt veelal overschat. Of eigenlijk: het nut van cafeïne wordt overschat. Aminozuren heb je zeker nodig, maar dit kun je ook in andere producten vinden. Daarom is pre-workout een vrijwillige keuze en net wat je zelf wilt.

Een supplement wat vaak wordt vergeten of over het hoofd gezien, zijn **isotonen**. Er zijn verschillende varianten hiervan: zowel om tijdens je training te gebruiken als erna. Het bevat tevens aminozuren en cafeïne.

Zelf heb ik tijdens mijn training een bidon met water en daarin opgelost 3 schepjes Isotonic poeder van de Albert Heijn en een schep creatine van de Action.

Vermijd anabole steroïden. Steroïden zijn populair onder jongeren, maar verhogen de kans op leverkanker en een te hoog cholesterolgehalte. Tevens krimpen je hersenen ervan en je wordt er agressiever door. Daarbij geldt ook dat je te zwaar voor je lengte kunt worden, en dat is zelfs met bodybuilding niet goed. Je hart moet daardoor veel meer zijn best doen, net als bij zwaarlijvige mensen die te zwaar zijn door vetzucht. Er zijn al menig steroïde gebruikende bodybuilders jong overleden aan een hartstilstand.

**Proteïne poeder** is onvermijdelijk. 'Proteïne' is een ander woord voor 'eiwitten'. Hierin zijn vele merken verkrijgbaar. Welke moet je nou kiezen? Het verschilt enorm per merk wat de samenstelling wat de ingrediënten betreft en lang niet allemaal zijn optimaal. Maar goed nieuws: dit heb ik helemaal uitgezocht voor je. Whey proteïne poeder van Optimum Nutrition komt goed uit de bus. Deze is verkrijgbaar bij de Holland & Barret en bij de Albert Heijn.



Proteïne poeder neem je binnen 20 minuten na je workout in. Zelf ontbijt ik pas na mijn workout en mijn ontbijt is dan een smoothie met daarin o.a. een schep proteïne poeder.

Later op de dag kun je nog een dosis proteïne poeder nemen. Zelf neem ik rond 11:00 uur in de ochtend een schaalje Griekse yoghurt met twee eetlepels havermout en een kiwi of honing erin. Griekse yoghurt zit boordevol eiwitten: kies voor de magere variant. Dat is ideaal als je meteen ook je vetpercentage omlaag wilt brengen.

Andere tips op gebied van voeding:

L-carnitine is een element wat de zuurstoftoevoer naar je spieren bevordert. Dit zit onder andere in broccoli en pindakaas. De beste pindakaas koop je bij de Lidl. Er staat simpelweg '100% pindakaas' op het deksel en dit is ook echt zo.

Eiwitten zitten ook volop in kippenvlees. Eet daarom veel kip, tenzij je geen vlees eet.

Blauwe bessen zijn zeer gezond en bevatten ook aminozuren. Deze aminozuren minimaliseren de spierpijn na een workout, samen met eiwitten.

Mijn dagelijkse ontbijt is, zoals gezegd, een smoothie. In deze smoothie doe ik zelf het volgende:

- Twee diepvriesblokjes spinazie
- Twee grote scheppen blauwe bessen
- Twee bananen (het meest gezonde fruit!)
- Een schep whey proteïne poeder
- Een half theelepeltje Spirulina poeder
- Drie eetlepels havermout
- Een eetelepel 100% pindakaas
- Een eetelepel honing
- 200 cc amandelmelk

De blokjes spinazie en de blauwe bessen komen uit de diepvries. Deze haal ik er bijtijds uit, zodat alles ontdooid is als ik de smoothie ga maken.

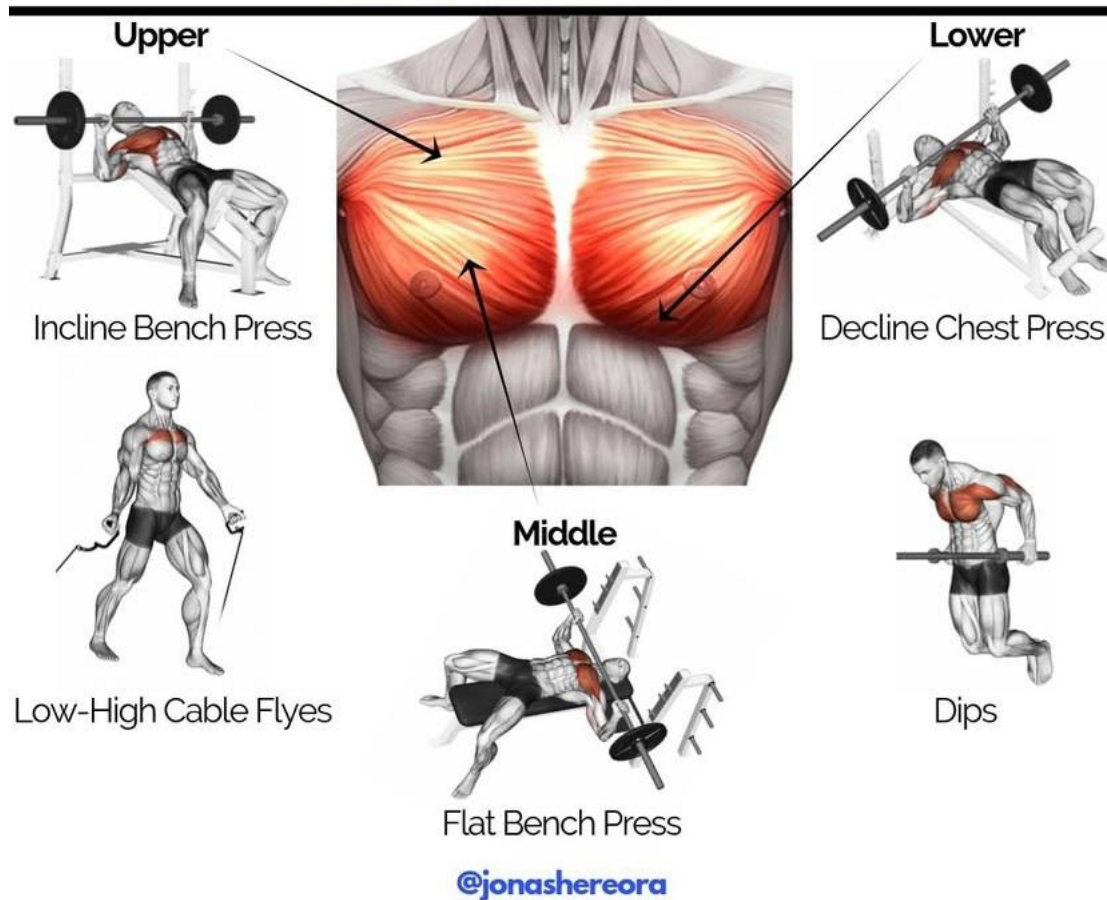


## Bijlage 2: Schematische illustraties als voorbeelden voor oefeningen

In deze bijlage volgen voorbeelden van oefeningen per spiergroep. Deze schematische illustraties zijn samengesteld en gemaakt door Jonas Hereora, te vinden op Instagram.

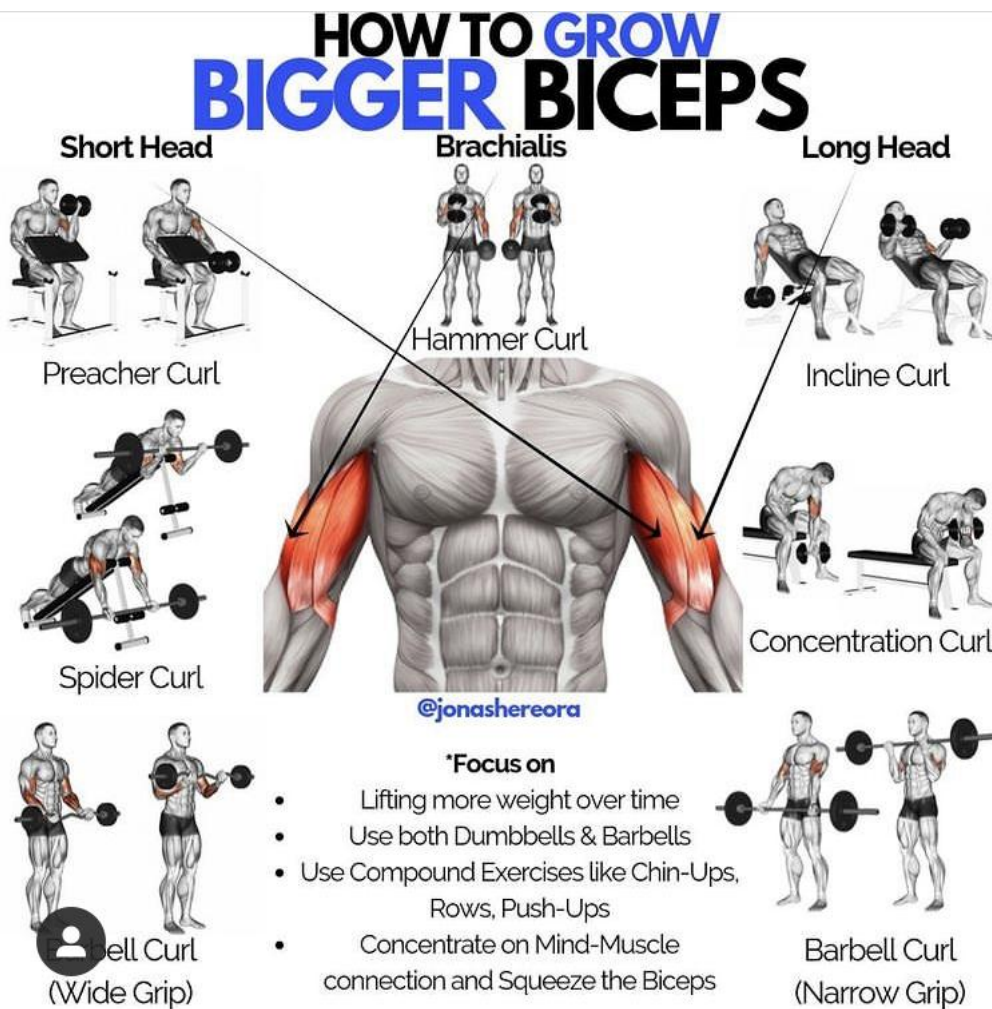
1) De borstspieren:

# 5 BIG CHEST BUILDERS



Hierboven 5 verschillende oefeningen voor de borstspieren als voorbeeld. Maandag is borstdag. Train je deze spiergroep 3x die dag? Doe dan 3 verschillende oefeningen. Omdat we ons willen richten op de bovenste borstspieren, kun je het beste kiezen voor de Incline Bench Press, de Low Cable Flyes en de Dips.

## 2) De biceps

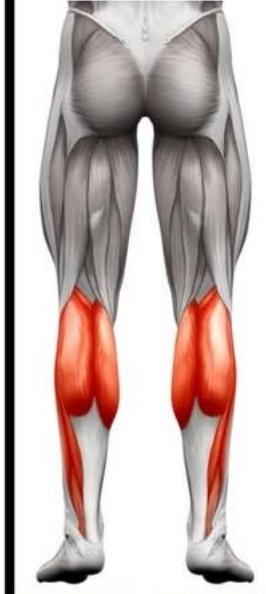


Je ziet hier 7 verschillende oefeningen om de biceps te trainen. Kies er 2 voor de dinsdag, 1 voor de donderdag. De 'hammer curl' staat bekend als een oefening die weinig tot niets toevoegt, dus het advies is om deze over te slaan.

### 3) De beenspieren

# LEG EXERCISES

@jonashereora

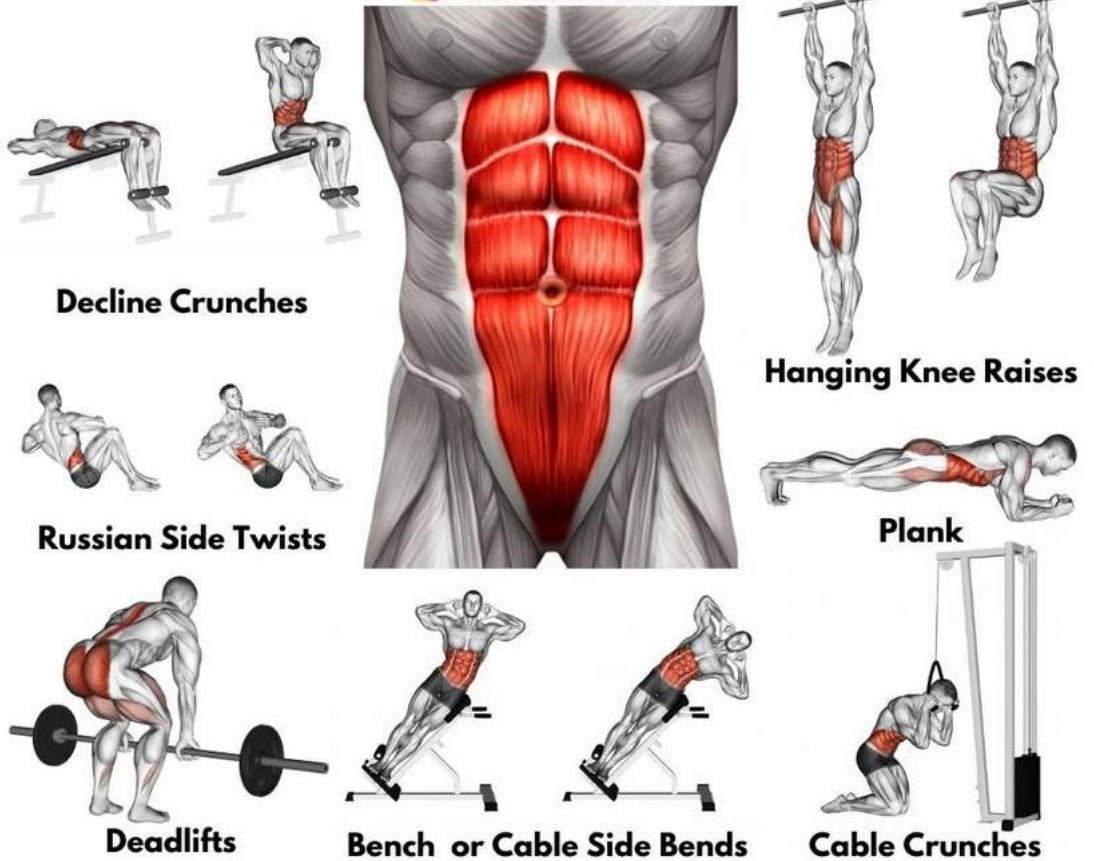
| QUADS                                                                                                                              | GLUTES                                                                                                                                             | HAMS                                                                                                                                                      | CALVES                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                  |                                                                        |                                                                                              |
| <b>SQUATS</b><br><b>BULGARIAN SPLIT-SQUATS</b><br><b>HACK SQUATS</b><br><b>LEG EXTENSIONS</b><br><b>LUNGES</b><br><b>LEG PRESS</b> | <b>HIP THRUSTS</b><br><b>SUMO DEADLIFT</b><br><b>GLUTE BRIDGE</b><br><b>GLUTE KICKBACK</b><br><b>GLUTE-HAM RAISES</b><br><b>CABLE PULL-THROUGH</b> | <b>CONVENTIONAL- &amp; ROMANIAN DEADLIFT</b><br><b>LYING LEG CURLS</b><br><b>SEATED HAM CURLS</b><br><b>GOOD MORNINGS</b><br><b>HIGH-STANCE LEG PRESS</b> | <b>STANDING CALF RAISE</b><br><b>SEATED CALF-RAISE</b><br><b>SINGLE LEG CALF RAISE</b><br><b>HACK SQUAT CALFRAISE</b><br><b>LEG PRESS CALF RAISE</b><br><b>DONKEY CALF RAISE</b> |

Hier worden veel oefeningen voor de benen genoemd. Splits het op tussen de dinsdag en de donderdag. Bijvoorbeeld de eerste twee plaatjes (quads & glutes) op de dinsdag en laatste twee plaatjes (hams & calves) op de donderdag. Per oefening 1x 3 sets van 10-15 reps.

#### 4) Buikspieren

# BUILDING STRONG CORE STRENGTH

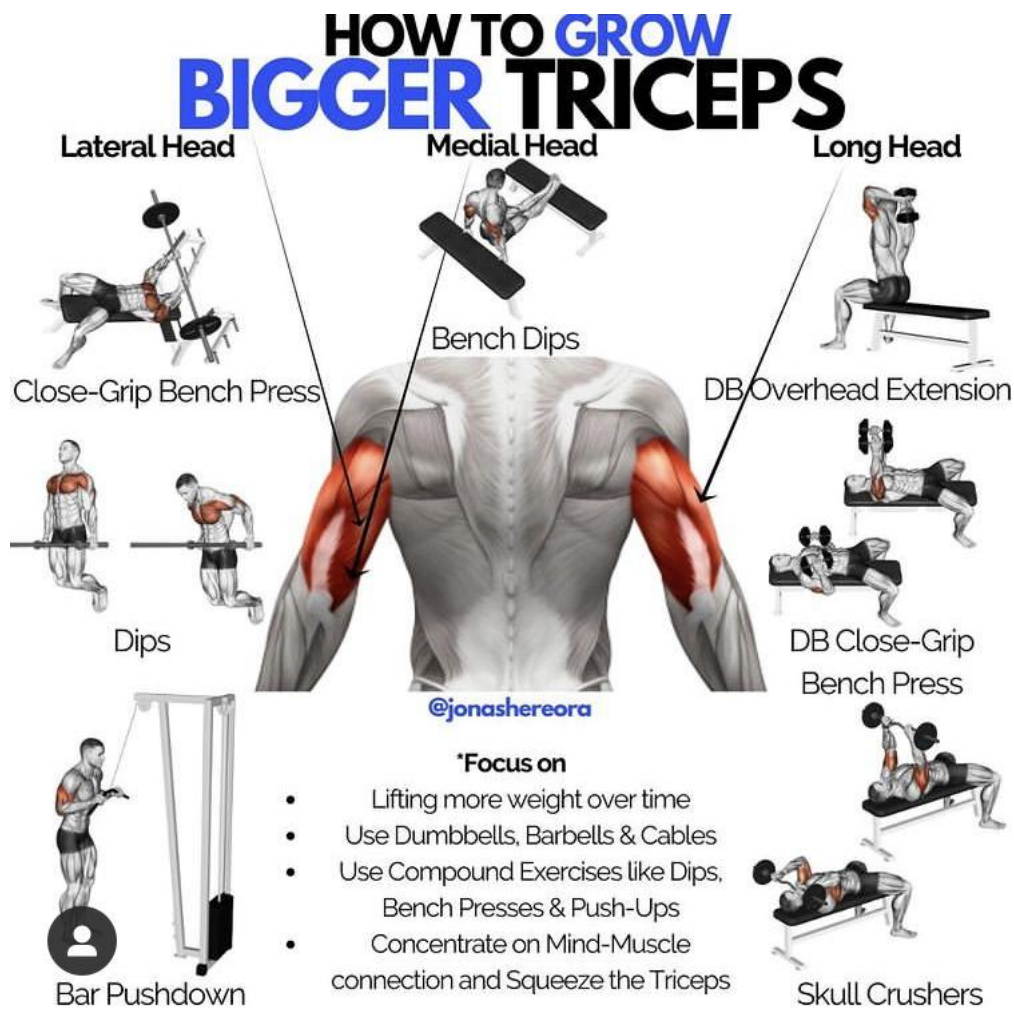
 JonasHereora



Buikspieren zijn er in 3 richtingen: rechts, schuin en dwars. Doe zowel op de dinsdag als de donderdag 1 oefening rechte buikspieren met 3 sets van 10-15 reps (decline crunches, hanging knee raises of cable crunches), 1 oefening schuine buikspieren met 3 sets van 10-15 reps (Russian side twists) per kant en 1 oefening dwarse buikspieren met 3 sets van 10-15 reps (bench or cable side bends) per kant.

Vergeet de plank: die doet weinig tot niets voor de buikspieren en is tijdverspilling. In 2023 was er iemand die 9,5 uur de 'plank' deed. Dat zegt al genoeg hoe intensief deze oefening is. Het stelt niets voor.

## 5) De triceps



Je ziet hier 7 verschillende oefeningen om de biceps te trainen. Kies er 1 voor de dinsdag, 2 voor de donderdag.

## 6) De schouders

# SHOULDER HYPERTROPHY



GO CHECK OUT  
@JonasHereora

### FRONT DELTS



BB SHOULDER PRESS  
SEATED DB PRESS  
FRONT RAISES

### LATERAL DELTS



DB LATERAL RAISES  
CABLE LATERAL RAISES  
UPRIGHT ROWS

### REAR DELTS



FACE PULLS  
REAR DELT FLYS  
BENT OVER FLYS

Shoulders can handle **high workloads** for most people and should usually be trained **more than any other bigger muscles**

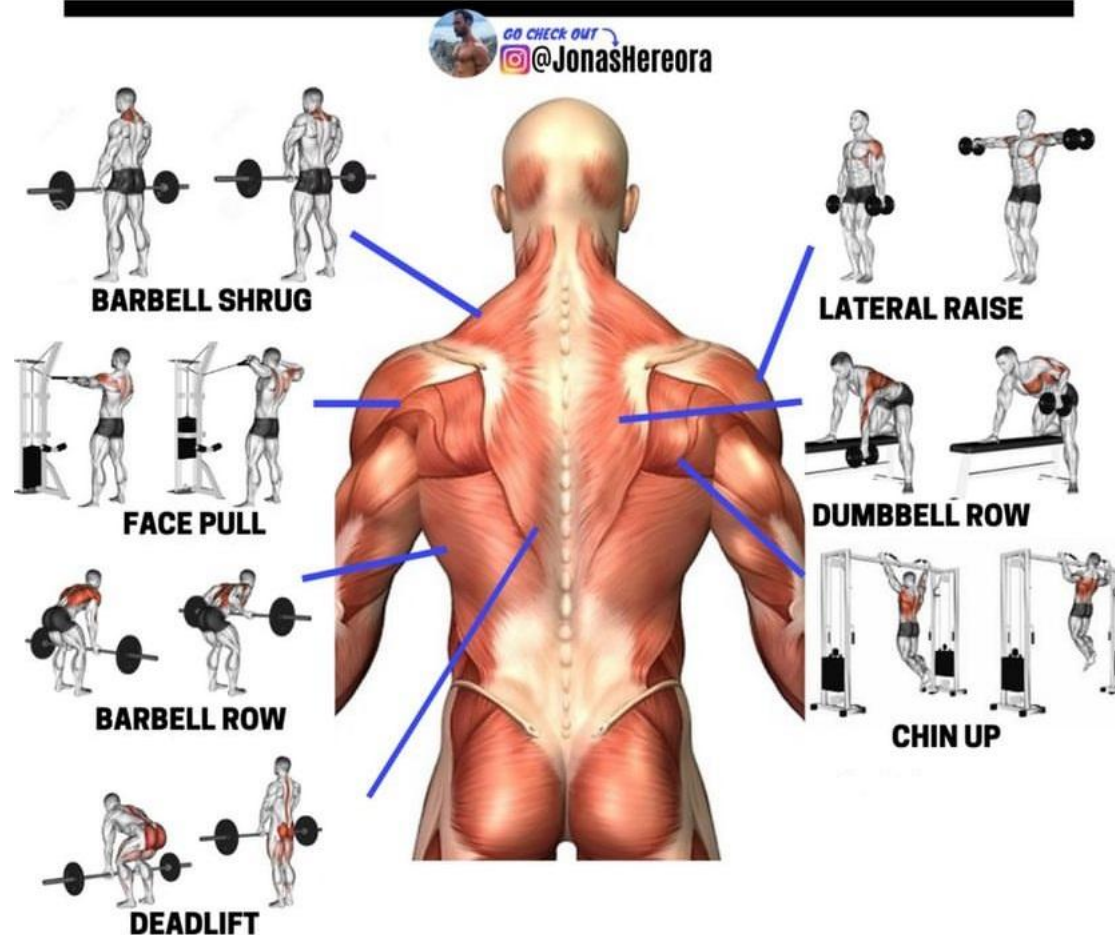


De schouders bestaan uit 3 spieren per schouder: voorkant, midden en achterkant. Train iedere spier. Vrijdag is schouderdag. Dan kun je ze alle drie trainen. Doe op maandag de eerste twee alleen en op woensdag alleen de derde.

De schouderspieren bevinden zich vlak boven de botten in de schouders. Daarom zijn lichte gewichten al voldoende om de schouders te trainen.

## 7) De rugspieren

# BEST BACK EXERCISES



Je ziet hier 7 verschillende oefeningen voor de rug. Je wilt vooral een bredere rug trainen, geen dikkere. Daarom zijn de volgende oefeningen het beste advies: deadlift, chin-up en barbell shrug.

Tip: voor het trainen van de rug zou je een powerlift riem en versagrips kunnen aanschaffen (zie foto hieronder).



Voor mensen boven de 40 jaar is een powerlift riem aan te raden vanwege mogelijke rugklachten. Versagrips verstevigen je grip, waardoor je bij bijvoorbeeld chin-ups niet je vingers en polsen hoeft te overbelasten om zwaarder te kunnen gaan trainen. Versagrips ondersteunen je hierin waardoor je prestaties verbeteren.

Succes!

Mathijs Schaap