

Voor de start

- ☐ Doel en ongeveer de periode vastleggen, bijvoorbeeld enkele maanden opbouw of een dieet met een duidelijk doelbereik.
- ☐ Beginwaarden vastleggen: weekgemiddelde van het gewicht, tailleomvang, foto's bij hetzelfde licht en in dezelfde poses.
- ☐ Onderhoudscalorieën schatten (TDEE-calculator) en twee weken lang toetsen aan de gewichtstrend.
- ☐ Eiwitdoel bepalen: 1,6 tot 2,2 g per kg lichaamsgewicht.
- ☐ Trainingsschema kiezen en de startgewichten noteren.

Lean Bulk-fase

- ☐ Streeftempo: ongeveer 0,25 tot 0,5 % van het lichaamsgewicht aankomen per week. Hoe ervarener, hoe langzamer.
- ☐ Begin met een klein overschot en stuur bij op basis van de trend.
- ☐ De trainingsprestatie moet stijgen: check de progressie in de log.
- ☐ Groeit de taille duidelijk sneller dan borst, armen en bovenbenen, verlaag dan het tempo.
- ☐ Stop de bulk als je eigen bovengrens voor taille of vetpercentage is bereikt.

Cut

- ☐ Streeftempo: ongeveer 0,5 tot 1,0 % van het lichaamsgewicht afvallen per week (Helms et al. 2014).
- ☐ Houd eiwit eerder aan de bovenkant.
- ☐ Blijf zwaar trainen: houd de gewichten zo veel mogelijk vast, schrap liever sets dan dat je het gewicht verlaagt.
- ☐ Houd je dagelijkse beweging in de gaten, die daalt tijdens een dieet vaak ongemerkt.
- ☐ Plan bij lange diëten een pauze op onderhoudscalorieën in (Diet Break, 1 tot 2 weken).
- ☐ Stop de cut als het doel is bereikt of als prestatie, slaap en stemming duidelijk lijden.

Elke week checken

- ☐ Het weekgemiddelde van het gewicht vergelijken met de week ervoor.
- ☐ Het weektempo in % vergelijken met het streeftempo.
- ☐ Trainingsprestatie, slaap, honger en energie kort noteren.
- ☐ Elke twee tot vier weken maten en foto's.

Bijsturen in plaats van gokken

- ☐ Pas na twee tot drie weken trend beslissen, niet op basis van losse dagen.
- ☐ Check eerst de data: heb je dagelijks gewogen, is alles volledig geteld?
- ☐ Verander dan in kleine stappen, bijvoorbeeld 100 tot 200 kcal per dag.
- ☐ Verhoog na de cut de calorieën stapsgewijs naar onderhoud en stabiliseer het gewicht enkele weken.

Bronnen

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Algemene informatie, geen medisch advies. Overleg bij aandoeningen, pijn of zwangerschap eerst met een arts.