



Start 24 september - Finale 17 december

Dinsdag om 19.00 uur en donderdag om 18.00 uur

Vaste groep onder leiding van headcoach Hitesh

BE YOUR BEST STRENGTH

**12 weken bouwen
aan échte kracht.**



BYB Strength is een uitgebreid krachttraject voor iedereen die sterker wil worden en de tijd wil nemen om een solide basis op te bouwen.

De focus ligt op de drie grote powerlifting onderdelen: squat, bench press en deadlift. In 12 weken is er meer ruimte om techniek goed aan te leren, vertrouwen op te bouwen en daarna stap voor stap sterker te worden.



WAT KRIJG JE?

- 1 kick-off training en kennismaking
- 24x BYB Strength-trainingen (focus op squat, bench press en deadlift)
- Een vaste coach gedurende het hele traject
- Een WhatsApp-groep met de hele groep
- Persoonlijke begeleiding en ruimte om vragen te stellen
- Open Box abonnement voor extra trainingen (indien je dit wilt doen)
- Toegang tot de Vytal app voor extra trainingsschema's indien gewenst

Slechts 8 plekken beschikbaar, reserveer jouw plek.

Early Bird t/m 31 juli € 480,00

Regulier € 535,00



12 weken bouwen aan échte kracht.

Fase 1 – Techniek & basis (week 1 t/m 4)

We beginnen met de basis. Je leert de belangrijkste oefeningen technisch goed uitvoeren en krijgt inzicht in hoe je krachttraining slim opbouwt.

Veel aandacht gaat naar:

- Techniek van squat, bench press en deadlift
- Stabiliteit en controle
- Bewegingspatronen verbeteren
- Trainen met vertrouwen

Ervaring is niet nodig. Iedereen traint op zijn of haar eigen niveau.

Fase 2 – Kracht opbouwen (week 5 t/m 9)

Nu de techniek staat, gaan we bouwen.

De gewichten worden zwaarder, je leert hoe progressieve overbelasting werkt en je merkt dat je sterker wordt. Je volgt een doordacht programma waarin kracht centraal staat, terwijl de coach je blijft begeleiden bij techniek en uitvoering.

Fase 3 – Knallen (week 10 t/m 12)

De laatste weken brengen we alles samen.

Je hebt een sterke basis opgebouwd, bent technisch beter geworden en bent klaar om écht te laten zien wat je kunt. We gaan hard trainen, jezelf uitdagen en ervaren hoeveel sterker je bent geworden.

Dit zijn de weken waarin je jezelf verrast.