

10x waarom bootcamp de ultieme winter workout is

De op militaire trainingen gebaseerde workout is geschikt voor beginners én gevorderde sporters

~~I'm tired~~
~~It's too cold~~
~~It's too hot~~
~~It's RAINING~~
~~It's too late~~
Let's go

Weerhouden de koude, gure dagen vol met wind, regen en winterse neerslag je ervan om te gaan sporten? Heel begrijpelijk, maar toch jammer! Bootcamp is namelijk de ultieme winter *workout* die het proberen waard is. Het maakt niet uit op welk niveau je sport en hoe goed je conditie is (en of je die überhaupt al hebt).

Gebaseerd op militaire trainingen (want dat is bootcamp) klinkt misschien een tikkeltje *heavy*, maar het betekent niets meer dan dat je simpelweg al je spieren traint zodat je sterker wordt. En dat in de open lucht, met behulp van alles wat de natuur en de buitenwereld ons bieden (denk aan bankjes, bakstenen, heuvels, bomen).

Daarom: 10x waarom bootcamp de ultieme winter *workout* is!

1. Buiten

Niets is lekkerder (én gezonder) dan sporten in de buitenlucht. Tijdens het bootcampen maak je gebruik van alles wat op je pad komt, bijvoorbeeld baksteen heffen of *push ups* op een bankje. Als je beseft hoeveel de natuur en de buitenwereld je (gratis!) te bieden hebben, neem je die paar regendruppels gauw genoeg voor lief.

2. Voor elk niveau

Of je nou een fanatieke sporter bent of net wilt beginnen met een sportievere levensstijl, bootcamp is voor iedereen. Wanneer de één dertig *sit ups* doet, doet de ander er gewoon tien. Op die manier train je samen in een groep, maar toch op je eigen niveau.

3. Samen

Komen we direct aan bij voordeel nummer 3. Algemeen bekend: samen sporten motiveert. Sleep je je vriendin van de bank af op een zwak moment voor haar, dan doet zij dat de volgende keer ook bij jou als je écht even geen motivatie hebt.

4. Full body workout

Met bootcamp train je ALLES. De dag na een training zal je spierpijn voelen op plekken waarvan je überhaupt niet wíst dat daar spieren zaten. Maar geloof me, die spierpijn is prettig.

5. Variatie

De afwisseling van hardlopen en (kracht)oefeningen zorgt er ten eerste voor dat de tijd sneller gaat. Een uurtje is zo voorbij! Daarnaast train je door de variatie niet maar één deel van je lichaam, maar komen buik, billen, benen en armen allemaal aan bod (zie punt 4).

6. Bereikbaar en betaalbaar

Bootcamp is inmiddels uitgegroeid tot een populaire *workout* die in bijna elke stad of elk dorp wel georganiseerd wordt. Ook betaal je beduidend minder dan dat je deed voor dat dure sportschoolabonnement. Een gemiddelde bootcamptraining kost €8, maar er zijn ook plekken waar je voor slechts €2 een uur traint.

7. Doorzettingsvermogen

Door bootcamp vergroot je je doorzettingsvermogen. Automatisch leg je elke *workout* je lat hoger, wat komt door het aspect van het samen sporten. Ook zal de trainer je erg motiveren om nét dat stapje verder te gaan dan dat je gewend bent.

8. Altijd en overal mogelijk

Stel, je hebt nú zin in een uurtje bootcamp, dan trek je je schoenen aan en ga je naar buiten. Na een paar trainingen weet je welke *workouts* goed voor je zijn en op welke plekken je moet zijn, dus kun je prima een keer een bootcamptraining *just for yourself* organiseren. Kijk alleen wel goed uit voor blessures.

9. Stressvermindering

Tijdens bootcamp worden je stresshormonen afgevoerd uit je lichaam. Heerlijk dus, na een drukke dag op het werk. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor deze *workout*, alle sporten zijn een goede remedie tegen stress.

10. Je verbrandt véél calorieën

Omdat je je niet alleen focust op één deel van je lichaam en één soort krachttraining maar je hele lichaam aan bod komt, verbrand je veel calorieën. Wist je dat de feestdagen alle Nederlanders bij elkaar zo'n 10 miljoen kilo zwaarder maken? Oef! *Need I say more?*

