

TITAN AIR

TRAININGSSCHEMA



YOUR ADVENTURE STARTS NOW !

YOUR ADVENTURE STARTS HERE

TRAIN OM EEN TITAN TE WORDEN.

Een Titan zijn is meer dan deelnemen aan een obstakelrace. Een Titan zijn/worden is een lifestyle.

Met dit programma focussen we niet enkel op het opbouwen van kracht en je conditie, maar ook je mindset. We steunen je mentaal en fysiek doorheen de volledige aanloop naar onze events.

"Samen groeien we elke dag een beetje meer."

Word samen met ons de beste versie van jezelf. Geloof in wie je bent en ontmoet al je angsten. Overwin ze samen met ons, je Titan Team en vrienden. Zet de datum in jouw agenda, kijk uit en tel af naar deze dag.

"Gewoon hard leven."

Titan trainingsschema is een schema waarin we samen zorgen om je leven naar een hoger niveau te tillen. Samen hard werken, maar vooral hard leven.

Team Titan

5 KILOMETER 15 OBSTAKELS

**DUIZENDE DEELNEMERS,
TEAMMATES OM JE TOT AAN
DE FINISH TE STEUNEN**

TITAN AIR, een nieuw concept waarbij je over obstakels moet klimmen, kruipen en glijden.

5 km lang over lucht obstakels springen, maar vooral 5 km lang plezier maken en heel veel lachen.

Een ervaring voor jong en oud. Doe mee met je kind of overtuig je oma om mee te doen. Wij zien iedereen graag deelnemen!

TITAN  **AIR**



TITAN AIR

NOOD AAN MEER MOTIVATIE?

Beluister onze [Titan Events Workout Hits](#) playlist via Spotify om jezelf nog meer te motiveren tijdens je training.

Muziek zorgt ervoor dat je op het ritme gaat bewegen, waardoor je efficiënt en constanter zal sporten. Hierdoor heb je betere prestaties en werk je nog meer aan je uithoudingsvermogen.

Nood aan extra redenen om deel te nemen? Bekijk op [onze website](#) de 75 redenen om deel te nemen.



TIPS & TRICKS

Programma gebruiken:

Herhaal je programma's voldoende. Als je tijd hebt, kan je ook altijd je weekprogramma's twee maal doen!

Luister naar je lichaam. Er is een verschil tussen gespannen spieren en pijn. Raadpleeg meteen een medische professional bij pijn.

Houd een dagboek bij om je vooruitgang te meten, gebruik foto's of video's om jezelf gemotiveerd te houden.

Maak je klaar!

De juiste kleding is de basis om je comfort en stabiliteit te verzekeren. Voor je start, zorg ervoor dat je volgende zaken hebt:

- Stevige loopschoenen
- Een shirt dat kan ademen





EVENT READY?

PRAKTISCH

Bekijk de mail die je verkregen hebt bij het aankopen van de tickets. Zorg dat je zeker tijdig aanwezig bent. Houd ook algemene voorwaarden en regels in het oog. Bekijk de dag van het event zeker nog onze social media kanalen.





Titan Certified Gym

Wij werken nauw samen met enkele gyms. Dankzij deze samenwerking bieden wij al onze tickethouders 1 maand gratis toegang aan bij de Titan Certified Gyms. Daarnaast ontvang jij

GRATIS:

- Ⓣ **Gepersonaliseerd 5-weken trainingsschema**
- Ⓣ **Ondersteuning van een Titan Certified Coach**

schema werd opgesteld voor de leeftijd van 18 of ouder

Titan Events

WEEK 1

PRACTICAL FITNESS

MAANDAG

Maximum aantal pull-ups in 1 minuut

15 minuten joggen

 (km)

RPE 1-10
(zie onderaan)

DINSDAG

ENOM

(zie onderaan)

Minuut 1

10x Abdominal crunch

Minuut 2

10x Air squats

Minuut 3

5x Push up

(herhaal 3 keer)

WOENSDAG

Actieve rust

Wandel of jog vandaag minstens 30 min.

DONDERDAG

CARDIO DAG

15 min/ oefening
Springtouwen
Wandelen op helling
Crosstrainer

20 sec/ oefening

Full body stretch
standing

VRIJDAG

Rust

Doe ademhalingsoefeningen gedurende 10 minuten

ZATERDAG

8 min

Roeien

4 sets/ 8 reps

Horizontal row
Total abdominal
Triceps extension pronated

20 sec/ oefening

Plank knee
Bird dog cross

ZONDAG

Actieve rust

Loop vandaag minstens 5 trappen op en af.

EXTRA

PLAYLIST

OP SPOTIFY EN ONZE WEBSITE VIND JE DE 'TITAN EVENTS WORKOUT HITS' PLAYLIST VOL MET NUMMER OM JE GEMOTIVEERD TE HOUDEN TIJDENS HET SPORTEN

DOELEN STELLEN

WAAR WIL JE BINNEN 5 WEKEN ZIJN?

GEWICHTEN

HOUD TWEE GEWICHTEN MET GESTREKTE ARM VOOR JOU. DOE DIT GEDURENDE 30 SEC. HERHAAL 5 KEER

SPRINGTOUWEN

SPRINGTOUW 1 MIN
20 SEC RUST
SPRINGTOUW 2 MIN
30 SEC RUST
SPRINGTOUW 1 MIN

WAT IS "RPE"?

RPE staat voor "Rating of Perceived Effort", het is een subjectieve beoordeling van 1-10 van hoeveel moeite een fysieke of mentale inspanning je kost.

1 is het minst moeilijke, je zweette amper en je hartslag verhoogde niet. 10 is het zwaarste en moeilijkste.

EMOM: UITGELEGD

"Every Minute On the Minute" is een trainingsprincipe waarbij je in een minuut een aantal herhalingen doet van een oefening. Als er nog tijd over is in deze minuut, gebruik je deze tijd om uit te rusten.

Bijvoorbeeld op woensdag doe je 50 jump ropes in de 1ste minuut, 10 pushups in de 2de minuut en 15 squats in de 3de minuut.

HEB JIJ GEEN SPRINGTOUW?

Om te beginnen, koop er eentje! Springtouwen is een ideale manier om jouw conditie en benen te trainen. Er zijn vele variaties voor elk niveau.

WEEK 2

PRACTICAL FITNESS

| MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---|---|--|---|--|--|--|
| <p>Maximum aantal pull-ups in 1 minuut</p> <input type="text"/> | <p>5 min/oefening Trappen lopen Roeien</p> <p>2 sets/15 reps Triceps extension Pull ups Pectoral fly</p> <p>10 min Wandelen op helling</p> | <p>Rust</p> <p>Stretch vandaag minstens 3 keer 2 min.</p> | <p>6 min/ oefening Joggen Crosstrainer</p> <p>3 sets/ 8 reps Barbell deadlift Pull up Barbell bent over row</p> <p>20 sec/ oefening Plank knee Crunch Glute bridge</p> | <p>Actieve rust</p> <p>Wandel of jog vandaag minstens 30 min.</p> | <p>8 min/ oefening Roeien</p> <p>3 sets/ 10 reps Horizontal row Total abdominal Triceps extension pronated</p> <p>5 min/oefening Joggen Fietsen</p> | <p>Actieve rust</p> <p>Wandel of jog vandaag minstens 30 min.</p> |

EXTRA

TRAIN SAMEN
VRAAG EEN VRIEND OF VRIENDIN OM MEE DEEL TE NEMEN AAN JE WORKOUT (EN HET EVENT)

DRINK 1,5L WATER

SPRINGTOUWEN
SPRINGTOUW 1 MIN
20 SEC RUST
SPRINGTOUW 2 MIN
30 SEC RUST
SPRINGTOUW 1 MIN

DRINK, DRINK, DRINK

Gehydrateerd blijven is het belangrijkste om je lichaam te reinigen. Het zorgt ervoor dat je spieren sterk blijven, zeker als je net een nieuw trainingsplan bent gestart.

Zorg dat je tijdens het trainen steeds een flesje water bij hebt. Probeer minstens 1,5l water per dag te drinken!

GRIP STRENGTH

Je zal tijdens het event enorm veel spierkracht moeten gebruiken. Denk maar aan de Monkey Bars bijvoorbeeld.

Kracht opbouwen kan je best niet te snel willen doen, maar ga de uitdaging niet uit de weg. Bereid je handen ook zeker voor, een stukje hout is iets helemaal anders dan de grip die je hebt in je fitnesscentra.

PLANKING

Planking is onmisbaar! Je traint er bijna je hele lichaam mee, op voorwaarde dat je het goed doet én volhoudt.

Je houding is het belangrijkste tijdens de plank. Je rug mag niet bol of hol zijn, en je benen blijven best zo recht mogelijk. Net omdat het zoveel inspanning kost om je lichaam zo recht als een plank te houden, is de oefening zo effectief.

WEEK 3

PRACTICAL FITNESS

| MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---|--|---|---|--|--|--|
| Interval training 6x 60sec hardlopen 30 sec rust | Rust Stretch vandaag minstens 3 keer 2 min. | ENOM Minuut 1 5 push ups Minuut 2 5 jumping jacks Minuut 3 15 squats | Actieve rust Springtouw minstens 20 minuten Fiets minstens 15 minuten | Rust Let vandaag zeker op je hoeveelheid drinken. Vandaag geen alcohol, be healthy, stay healthy! | CARDIO DAG 15 min/ oefening Wandelen op helling Crosstrainer Lopen 5 min/oefening Reverse crunch straight leg Sit up Superman alternated | Rust Zondag = "Josdag" Rust vandaag even volledig uit. Laat je mentaal en fysiek eventjes helemaal los! |

EXTRA

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|--|--|---|--|
| | DRINK 1,5L WATER | SPIEREN 3 SETS / 15 REPS LAT PULL CHEST PRESS HORIZONTAL ROW | | | SPIEREN 3 SETS / 15 REPS SIT UPS LUNGES SQUATS | |
|--|-----------------------------|---|--|--|---|--|

NACHTRUST

Rust is van uiterst belang! Zorg dus dat je voldoende nachtrust hebt. Dit moet je zeker hebben in een periode waar je erg intens omgaat met je spieren en je lichaam.

Gun je spieren rust. Je bent fysiek aan de slag en je put jezelf uit. Zorg ervoor dat je batterijen kunnen opladen, zeker de dag voor het event!

HET BELANG VAN STRETCHEN

Door regelmatig te stretchen worden de spieren flexibeler waardoor jouw bewegingsbereik verbeterd (je kan bijvoorbeeld beter door de knieën buigen).

Het is belangrijk om je spieren voor en na je oefeningen los te krijgen en vooral op te warmen.

INTERVAL TRAINING

Je hebt vast al wel gehoord van interval training, het is een goede manier om snelheid en mindset te trainen. Je gebruikt je telefoon of horloge om 60 seconden te timen. Tijdens deze seconden geef je alles wat je hebt. Je gaat 'all in'. Na deze minuut heb je 30 seconden rust tot de volgende minuut alles geven er is.

Dit is een ideale manier om je lopen te trainen, stop hiermee als je je gewilde afstand hebt bereikt.

WEEK 4

PRACTICAL FITNESS

MAANDAG

ENOM

Minuut 1
20x Goblet squats

Minuut 2
20x Front lunge

Minuut 3
20x Push ups
(herhaal 2 keer)

DINSDAG

6 min/ oefening
Joggen
Lopen

4 sets/ 5 reps
Barbell deadlift
Pull up
Barbell bent over row

20 sec/ oefening
Plank knee
Crunch
Glute bridge

WOENSDAG

Rust

Stretch vandaag minstens 3
keer 2 min.

DONDERDAG

Cardio dag

15 min/oefening

1. Wandelen op helling
2. Roeien (met weerstand)
3. Fietsen (met weerstand)

20 sec/ oefening
Full body stretch
standing

VRIJDAG

Actieve rust

Behaal vandaag minstens
10.000 stappen

ZATERDAG

Mentale rust

Maak een wandeling in de
natuur. Bepaal zelf hoe
lang je deze wandeling
maakt. Let tijdens de
wandeling op je
ademhaling.

ZONDAG

12 min
Joggen

3 sets/ 6 reps
Front lunge
Straight arm pull down
Diverging lat pull down

20 sec/ oefening
Bird dog cross
RPE 1-10

EXTRA

PLANKEN

PLANK 40 SEC
RUST 1 MIN
PLANK 50 SEC
RUST 1 MIN
PLANK 1 MIN

DEADHANG 3 REPS x 30 SEC

HANG JEZELF AAN EEN BAR.
HOUD VAST MET JE VOLLEDIGE
GEWICHT GEDURENDE 30 SEC.
FOCUS OP JE ADEMHALING.

TRAIN SAMEN

VRAAG EEN VRIEND OF
VRIENDIN OM MEE DEEL
TE NEMEN AAN JE
WORKOUT (EN HET
EVENT)

JUISTE MATERIAAL

Zorg er voor dat je outfit friskgewassen is, en je materiaal goed onderhoudt. Dat is niet alleen aangenamer voor een beginnende sporter, maar ook veel veiliger: een degelijke en juiste sportuitrusting beschermt je ook tegen blessures.

WAT DOE IK AAN?

Let er vooral op dat je kleding is gemaakt van materiaal dat ademt. Het materiaal van je sportkleding draagt bij aan een goede vocht- en temperatuurregeling.

Het materiaal zorgt ervoor dat je het zweet goed kunt afvoeren, waardoor je voldoende afkoelt tijdens het sporten.

KOUDE HANDEN, KOUDE DOUCHE

Het koude water stimuleert je bloedcirculatie en zorgt er dus voor dat bloed beter wordt aan- en afgevoerd naar je spieren en organen.

Zeker als je daarna ook nog een verkoelende gel aanbrengt of je vermoeide spieren onder handen neemt.

WEEK 5

PRACTICAL FITNESS

MAANDAG

5 herhalingen

- 20x spingtouwen
- 3 push ups
- 10 squats.

Stretchen

Stretch minstens 3 minuten

DINSDAG

Actieve rust

- Wandel vandaag minstens 1 km.
- Loop vandaag minstens 2 km.

WOENSDAG

15 min Joggen

3 sets/8 reps

- Sumo Squat
- Adduction
- Lunge
- Hip Thrust

5 min/oefening

- Reverse crunch straight leg
- Sit up
- Superman alternated

DONDERDAG

Rust

Stretch vandaag minstens 3 keer 2 min.

VRIJDAG

Actieve rust

- Wandel vandaag minstens 1 km.
- Loop vandaag minstens 2 km.



TITAN AIR

5 KM om te lopen, kruipen en springen.
15 obstakels om jezelf tot de grenzen te duwen

Duizende mensen om je ervaring met te delen en vooral, om de ervaring samen met te beleven

Maar vooral, ijskoude drankjes en een winnaars patch om jou te bedanken.

**JIJ DOET AL HET WERK,
WIJ ZORGEN VOOR HET
FEESTJE**

EXTRA

THE REAL TITAN

BEKIJK DE GROEP OP
FACEBOOK & CONNECT
MET ANDERE TITANS!

SPRINGTOUWEN

SPRINGTOUW 1 MIN
20 SEC RUST
SPRINGTOUW 2 MIN
30 SEC RUST
SPRINGTOUW 1 MIN

VOOR JE GAAT...

Als het de eerste keer is dat je deel zal nemen aan een van onze events, dan raden wij jou aan om zeker op voorhand onze mails nog eens door te nemen die we naar aanloop van het event verzonden hebben.

Bekijk alsook in ons helpcenter hoe zo'n event dag verloopt als je op twee oren wil slapen. www.titanevents.eu

HOE GA JE MET STRESS OM

Geen stress! Dit is een leuke dag. Je werkt hier al weken naartoe. Vrienden, familie, kennissen,... iedereen weet dat je zal deelnemen. Je had al het lef om een ticket te bestellen, we weten dat je het kan.

"Even if you are running slow, you are still lapping the people at home."

WAT TE ETEN

Zorg dat je een goede gevarieerde maaltijd eet de dag voor het event, maar zeker ook de dag van het event.

Drink niet teveel, zeker geen alcohol voor het event. Wij beloven jou dat wij voldoende bier en wijn koud hebben staan om jou dorst na het event op te vangen!



TITAN EVENTS

SEE YOU AT THE START LINE !