

# TITAN RUN

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*

# 10 KILOMETER 25 OBSTAKELS

**TEAMWORK WORDT NIET  
ALLEEN AANGEMOEDIGD, HET  
IS OOK NODIG.**

TITAN RUN 10 KM zal je pushen om je grenzen te verleggen en je mentale en fysieke kracht testen.

Loop, klim en kruip doorheen verschillende zones van modder tot water en bos. Kom oog in oog te staan met onze uitdagende obstakels.

Wij zijn Titan Run voor een reden, het is geen fluitje van eigen cent, maar iedereen kan deze run aan. Het gaat om de juiste voorbereiding en heel wat mentale kracht.

Duizende deelnemers, teamgenoten die je over de finish helpen.



**TITAN**  **RUN**

# TITAN RUN

## 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

20 minuten joggen

 (km)

RPE 1-10  
(zie onderaan)

### DINSDAG

**EMOM**  
(zie onderaan)

Minuut 1  
5 push ups

Minuut 2  
5 jumping jacks

Minuut 3  
10 squats

(herhaal 3 keer)

### WOENSDAG

**Actieve rust**

Loop vandaag minstens 5 trappen op en af.

### DONDERDAG

**3 sets/oefening**

40x spingtouwen

5 push ups

10 squats

RPE 1-10  
(zie onderaan)

### VRIJDAG

**Actieve rust**

Wandel of jog vandaag minstens 30min.

### ZATERDAG

**3 sets/oefening**

40x spingtouwen

5 push ups

10 squats

RPE 1-10  
(zie onderaan)

### ZONDAG

**Rust**

Stretch vandaag minstens 3 keer 2 minuten

## 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

### THE REAL TITAN

BEKIJK DE GROEP OP FACEBOOK & CONNECT MET ANDERE TITANS!

THE REAL TITAN

### DEADHANG

5 REPS x 30 SEC

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

### SPRINGTOUW

SPRINGTOUW 1 MIN  
30 SEC RUST

SPRINGTOUW 2 MIN  
30 SEC RUST

SPRINGTOUW 3 MIN  
30 SEC RUST

SPRINGTOUW  
2 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 dinsdag doe je 5 push ups in de 1ste minuut, 5 jumping jacks in de 2de minuut en 10 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

#### 5 min/oefening

Roeien  
Fietsen

#### 2 sets/15 reps

Leg press  
Lat pull down  
Chest press (wide grip)

#### 20 sec/ oefening

Crunch  
Reverse crunch straight leg  
Superman alternated

### DINSDAG

#### 10 min

Joggen

#### 2 sets/15 reps

Leg press  
Lat pull down  
Chest press (wide grip)  
Chest press (upper grip)

#### 5 min/oefening

Joggen  
Fietsen

### WOENSDAG

#### 25 min

Joggen of fietsen

#### 30/oefening

Squats  
Sit-ups

### DONDERDAG

#### Actieve rust

Wandel of jog vandaag  
minstens 1 km.

### VRIJDAG

#### 10 min

Trappen lopen

#### 2 sets/15 reps

Deathlift  
Squats  
Sit ups  
Leg press 1 been

#### 20 sec/ oefening

Crunch  
Reverse crunch straight leg  
Superman alternated

### ZATERDAG

#### Rust

Stretch vandaag minstens 3  
keer 2 minuten

### ZONDAG

#### 5 min/oefening

Trappen lopen  
Roeien

#### 2 sets/15 reps

Triceps extension  
Pull ups  
Pectoral fly  
Converging chest press

#### 10 min

Fietsen

## EXTRA

### TRAIN SAMEN

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

### PLANK

PLANK GEDURENDE 45 SECONDEN.  
HERHAAL DIT 2 KEER EN NEEM 30 SEC  
RUST

### GEWICHTEN

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

### LOPEN

LOOP 1 KM EN GEEF ALLES WAT JE  
HEBT.

WANDEL 3 MIN.

LOOP 1 MIN EN GEEF ALLES WAT JE  
HEBT.

WANDEL 2 MIN.

JOG 1 KM.

## 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.

## 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.

# WEEK 3

## PRACTICAL FITNESS

### MAANDAG

**Interval training**  
15x 60sec hardlopen  
30 sec rust

**Stretchen**  
Stretch minstens 3 minuten

### DINSDAG

**10 min**  
Crosstrainer

**3 sets/10 reps**  
Sumo Squat  
Adduction  
Lunge  
Hip Thrust

**3x 2min/oefening**  
Planken  
Sit up

### WOENSDAG

**Cardio dag**  
Fiets 5 km  
Jog 2 km  
Loop 1 km  
Wandel 2 km

### DONDERDAG

**Rust**

Stretch vandaag minstens 3  
keer 2 minuten

### VRIJDAG

**10 min**  
Lopen

**4 sets/6 reps**  
Pectoral fly verticaal  
Bench press met dumbbells  
Lat pull down  
Biceps curl staand

**Stretchen**  
Stretch minstens 3 minuten

### ZATERDAG

**Actieve rust**

Loop vandaag minstens 5  
trappen op en af.

### ZONDAG

**5 min**  
Roeien

**2 sets/10 reps**  
Chest press - klein  
Horizontal row  
Leg curl - zittend  
Abdominal crunch  
Butterfly dumbbells

**Stretchen**  
Stretch minstens 3 minuten

## EXTRA

### DEADHANG 5 REPS x 30 SEC

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

### SPRINGTOUW

SPRINGTOUW 1 MIN  
30 SEC RUST

SPRINGTOUW 2 MIN  
30 SEC RUST

SPRINGTOUW 3 MIN  
30 SEC RUST

SPRINGTOUW  
2 MIN

PLANK  
45 SECONDEN  
2 RONDES  
30 SEC RUST

DRINK 1,5L  
WATER

### LOPEN

LOOP 1 KM EN GEEF ALLES WAT JE  
HEBT.

WANDEL 2 MIN.

LOOP 1 MIN EN GEEF ALLES WAT JE  
HEBT.

WANDEL 1 MIN.

JOG 1 KM.

## 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!

## 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.

## 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

Maximum aantal pull-ups in 1 minuut

20 minuten joggen

 (km)

RPE 1-10

### DINSDAG

**10 min**  
Crosstrainer

**4 sets/5 reps**

Pull up  
Bent-over reverse fly dumbbell  
Bench press dumbbell  
Thrusters

**10 min**  
Wandelen op helling

### WOENSDAG

**ENOM**

Minuut 1  
6 push ups

Minuut 2  
6 jumping jacks

Minuut 3  
20 squats

(herhaal 3 keer)

### DONDERDAG

**Rust**

Stretch vandaag minstens 3 keer 2 minuten

### VRIJDAG

**Cardio dag**

Fiets 1 km  
Loop 2 km  
Wandel 2 km op helling

**5 min**  
Roeien

**Stretchen**  
Stretch minstens 3 minuten

### ZATERDAG

**Actieve rust**

Wandel vandaag minstens 2 km.

### ZONDAG

Maximum aantal pull-ups in 1 minuut

20 minuten joggen

 (km)

RPE 1-10

## EXTRA

### GEWICHTEN

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

### TRAIN SAMEN

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

DRINK 1,5L WATER

## JUISTE SCOEISEL

Loopschoenen met gaten in de zolen, vuile sportkleding: ze nodigen niet uit tot sporten.

Zorg er dus voor dat je outfit friskewassen is, en je materiaal goed onderhouden. 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

#### Rust

Stretch vandaag minstens 3 keer 2 minuten

### ⚡ DINSDAG

#### 15 min

Lopen

#### 3 sets/12 reps

Sumo Squat  
Adduction  
Lunge  
Hip Thrust

#### 5 min/oefening

Reverse crunch straight leg  
Sit up  
Superman alternated

### ⚡ WOENSDAG

#### Actieve rust

Loop vandaag minstens 3 km.

### ⚡ DONDERDAG

#### 5 herhalingen

- 30x spingtouwen  
- 5 push ups  
- 10 squats.

#### Stretchen

Stretch minstens 3 minuten

### ⚡ VRIJDAG

#### Actieve rust

Wandel vandaag minstens 1 km.

Loop vandaag minstens 2 km.



## TITAN RUN

10 KM om te lopen, kruipen en springen.  
25 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!

### OBSTAKELS

BEKIJK AL ONZE OOBSTAKELS EN KIES JE FAVORIET UIT.

### LUISTER MUZIEK

OPEN ONZE SPOTIFY PLAYLIST.

## 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](http://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 te stillen!



# TITAN EVENTS

**SEE YOU AT THE START LINE !**