

**TITAN**  **SWIM**  
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*

# 1 KILOMETER 15 OBSTAKELS

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

TITAN SWIM, een concept waarbij je als echte waterrat met andere Titans heel wat obstakels kan overwinnen.

Spetter, lach, kruip en spring op en af vele obstakels.

Titan Swim draait om plezier en samenwerken. Help elkaar op en af obstakels. Spring in de grote waters en kruip op de uitdagende obstakels.

Teamwork wordt niet alleen aangemoedigd, het is ook nodig.

**TITAN**  **SWIM**



# TITAN SWIM

## 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:

Je favoriete badkostuum  
Eventuele waterschoenen (is zeker geen vereiste)



# 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

**6 min/ oefening**

Fietsen  
Lopen

**2sets/ 10 reps**

Straight arm pull down  
Air squats  
Converging chest press  
upper grip

**20 sec/ oefening**

Human board high  
Crunch  
Bird dog cross

### 🔥 DINSDAG

EMOM  
(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 op het ritme  
van (onze) motiverende  
muziek voor 20 minuten

### 🔥 DONDERDAG

**6 min/ oefening**

Fietsen

**3 sets/ 6 reps**

Front lunge  
Straight arm pull down  
Diverging lat pull down

**20 sec/ oefening**

Bird dog cross

RPE 1-10

(zie onderaan)

### 🔥 VRIJDAG

**Rust**

Stretch vandaag minstens 3  
keer 2 minuten

### 🔥 ZATERDAG

**6 min/ oefening**

Springtouwen  
Roeien

**3 sets/ 10 reps**

Leg press  
Leg extension  
Squats

**20 sec/ oefening**

Human board high  
Crunch

### 🔥 ZONDAG

**Actieve rust**

Wandel of jog op het ritme  
van (onze) motiverende  
muziek voor 20 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

### TRAIN SAMEN

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

### SPRINGTOUWEN

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

### 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.

## 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

#### 6 min/ oefening

Lopen  
Crosstrainer

#### 2sets/ 20 reps

Leg curl seated  
Chest press upper grip

#### 20 sec/ oefening

Human board high  
Glute bridge

RPE 1-10



### 🔥 DINSDAG

EMOM

#### Minuut 1

20x Goblet squats

#### Minuut 2

20x Front lunge

#### Minuut 3

20x Push ups

(herhaal 2 keer)

### 🔥 WOENSDAG

Rust

Doe ademhalingsoefeningen  
gedurende 5 minuten

### 🔥 DONDERDAG

#### 6 min/ oefening

Fietsen

#### 3 sets/ 6 reps

Front lunge  
Straight arm pull down  
Diverging lat pull down

#### 20 sec/ oefening

Bird dog cross  
RPE 1-10



### 🔥 VRIJDAG

Actieve rust

Loop 2 km op je eigen ritme

### 🔥 ZATERDAG

EMOM

#### Minuut 1

20x Air squats

#### Minuut 2

20x Lunge walk press

#### Minuut 3

5x Push ups

(herhaal 2 keer)

### 🔥 ZONDAG

Rust

Doe ademhalingsoefeningen  
gedurende 5 minuten

## EXTRA

DRINK 1,5L  
WATER

DRINK 1,5L  
WATER

### PLANKEN

PLANK 30 SEC  
RUST 1 MIN  
PLANK 45 SEC  
RUST 1,5 MIN  
PLANK 1 MIN

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

#### Cardio dag

Verdeel je tijd:  
Sport minstens 1,5u.

- Fietsen
- Joggen
- Trappen lopen

**20 sec/ oefening**  
Full body stretch  
standing

### DINSDAG

#### Actieve rust

Wandel vandaag minstens  
15.000 stappen.

### WOENSDAG

**8 min**  
Roeien

**3 sets/ 15 reps**  
Horizontal row  
Total abdominal  
Triceps extension pronated

**20 sec/ oefening**  
Full body stretch  
standing

### DONDERDAG

**8 min**  
Jogging

**3 sets/ 10 reps**  
Leg extension  
Front lunge  
Leg press  
Front squat ball

**20 sec/ oefening**  
Plank knee  
Bird dog cross

### VRIJDAG

#### Rust

Doe ademhalingsoefeningen  
gedurende 10 minuten

### ZATERDAG

**6 min/ oefening**  
Lopen  
Fietsen

**3 sets/ 10 reps**  
Lat pull  
Low row  
Shoulder press  
Front lunge

**50 sec/ oefening**  
Plank  
Glute bridge

### ZONDAG

#### Actieve rust

Wandel vandaag minstens  
15.000 stappen.

## EXTRA

### GEWICHTEN

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

### DEADHANG

#### 3 REPS x 30 SEC

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

**DRINK 1,5L  
WATER**

## 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

**6 min/ oefening**  
Joggen  
Fietsen

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

**20 sec/ oefening**  
Plank knee  
Crunch  
Glute bridge

### 🔥 DINSDAG

**Rust**

Vergeet niet regelmatig te stretchen!

### 🔥 WOENSDAG

**8 min/ oefening**  
Roeien

**3 sets/ 15 reps**  
Horizontal row  
Total abdominal  
Triceps extension pronated

**20 sec/ oefening**  
Full body stretch  
standing

### 🔥 DONDERDAG

**Actieve rust**

Behaal vandaag minstens  
10.000 stappen

### 🔥 VRIJDAG

**8 min/ oefening**  
Roeien

**4 sets/ 5 reps**  
Dumbbell row  
Lat pulldown  
Cable seated row  
Dumbbell shrug

**Stretchen**  
Stretch minstens 3 minuten

### 🔥 ZATERDAG

**Rust**

Vandaag rust je uit!

### 🔥 ZONDAG

**Cardio dag**

15 min/oefening

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

**20 sec/ oefening**  
Full body stretch  
standing

## 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

### SPIEREN

3 SETS / 15 REPS

SIT UPS  
LUNGES  
SQUATS

### PLANKEN

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

## 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

**Minuut 1**  
20x Goblet squats

**Minuut 2**  
20x Front lunge

**Minuut 3**  
20x Push ups

(herhaal 2 keer)

### 🔥 DINSDAG

**Rust**

Vergeet niet regelmatig te stretchen!

### 🔥 WOENSDAG

**10 min/ oefening**  
Roeien (met weerstand)

**4 sets/ 8 reps**  
Horizontal row  
Lat pull  
Shoulder press  
Triceps extension pronated

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

### 🔥 DONDERDAG

**Actieve rust**

Behaal vandaag minstens  
15.000 stappen

& bewandel minstens 5  
trappen

### 🔥 VRIJDAG

**Rust**

Vergeet niet regelmatig te stretchen!



## TITAN SWIM

1 KM om te zwemmen, klauteren 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

### 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

### OBSTAKELS

BEKIJK AL ONZE  
OOBSTAKELS EN KIES JE  
FAVORIET UIT.

## 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.

## 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 !**