

Winter arc. - Gids



Waar om winter arc?

De wintermaanden zijn een unieke kans om extra progressie te maken met je persoonlijke doelen, omdat ze een rustige periode bieden voor reflectie en heroriëntatie zonder afleiding.

Met minder mensen actief, heb je meer ruimte en tijd voor jezelf in sportscholen en bij evenementen, wat het makkelijker maakt om je doelen te bereiken. Door in de winter consistent te werken aan je doelen, kun je duurzame gewoontes creëren en kleine overwinningen behalen, wat je motivatie versterkt.

Bovendien kan actief zijn helpen om winterdepressie te voorkomen en geeft het je een gevoel van zingeving en doelgerichtheid. Door in deze periode vooruitgang te boeken, ben je beter voorbereid op de lente en versterk je de discipline die je het hele jaar ten goede komt.

In plaats van alleen te ontspannen, biedt de winter dus een waardevolle kans voor persoonlijke groei en succes.

Let niet op spelfouten :)

Doelen stellen

Voor de komende periode gaan we beginnen met het stellen van doelen. Dit hoeft niet alleen met sport te maken te hebben. Het kan bijvoorbeeld ook een goede periode zijn om meer bezig te gaan met mindfulness, met het lezen van boeken, het opzetten van een bedrijf of om meer bezig te zijn met een specifieke hobby.

Maar het kan ook een goede periode zijn om juiste extra hard te werken aan je sportdoelen.

Mijn persoonlijke doelen om mee bezig te gaan vanaf halverwege oktober t/m februari:

- 5 kg bulken (spieropbouw)
- 1 hardlooptraining minder per week en 5x per week gym
- 20 nieuwe klanten opstarten voor deze periode
- Elke 2 weken een boek uitlezen
- Elke ochtend 6 uur de wekker en een simpele ochtendroutine aanhouden (bijbel lezen, stretchen, dag plannen en journallen)

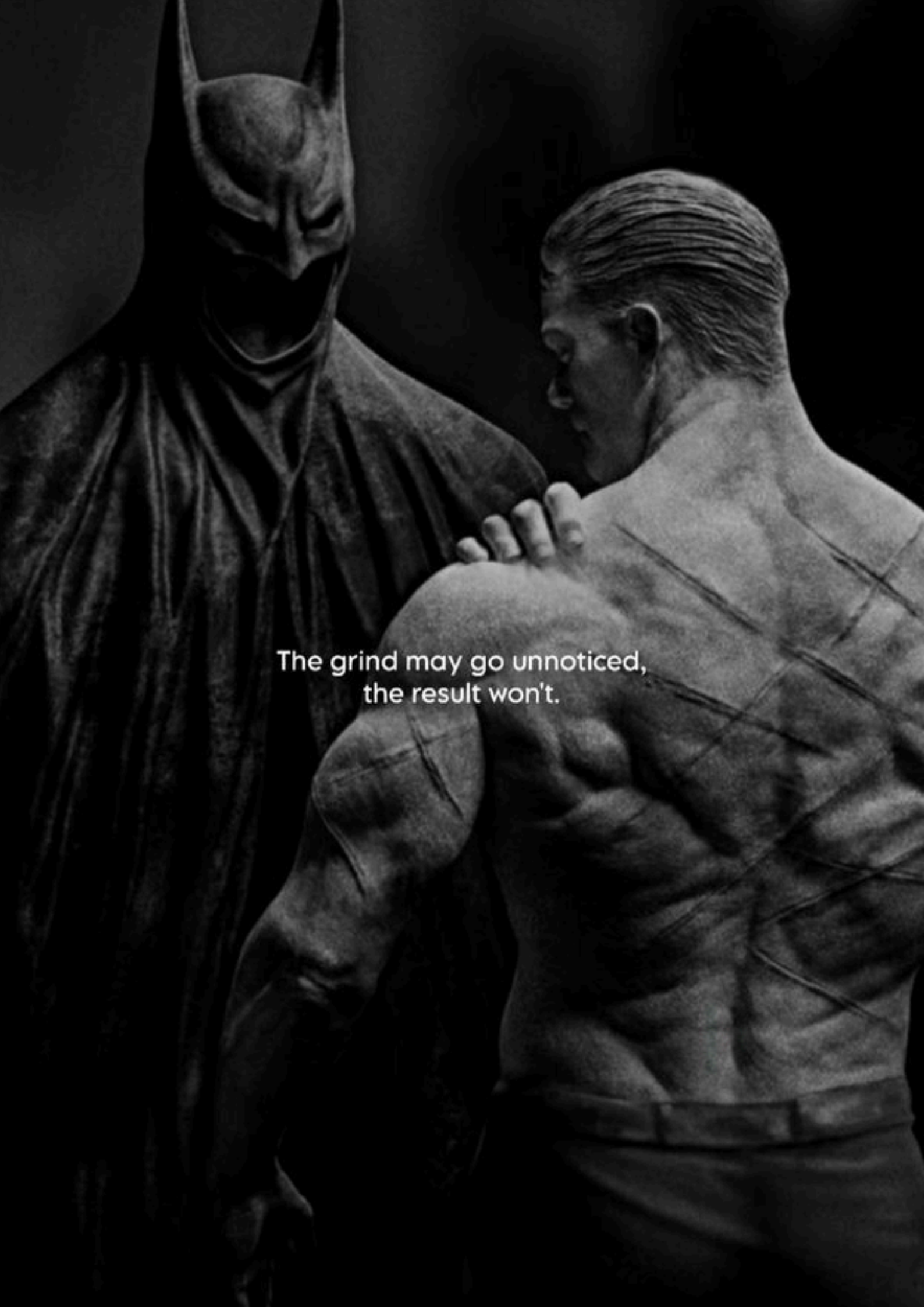
Nu is het tijd om je eigen doelen te stellen.

Probeer de lat niet te hoog te leggen. Het is het mooiste als je straks in februari ook gewoon je doelen behaald hebt.

Ideeën:

- 200 meter extra op de coopertest
- 5 kilo lichter of zwaarden
- Extra boeken lezen
- Elke week 90 minuten marsen. Regen of geen regen

Probeer het weer SMART te maken zoals ik je uitleg in de video van week 1.



The grind may go unnoticed,
the result won't.

Je trainingsschema

Je trainingsschema blijft je gewoon volgen, ongeacht je doel.

Maar misschien ben je je ervan bewust dat je regelmatig een training overslaat. Probeer dat de komende periode beter te plannen. Echt even gas erop de komende tijd.

Consistentie zorgt altijd voor de snelste progressie dus houd je aan je schema.

Heb je nu als doel om extra hard te werken aan je coopertest of een extra mars training te doen elke week?

Dan kan dat gewoon. Denk even goed na over welke dag daar het beste voor is naast je huidige schema. Als je bijvoorbeeld extra aan je coopertest wilt werken dan raad ik aan om een extra interval te doen elke week en elke dag goed te stretchen voor herstel.

Lukt het je niet helemaal om te bepalen welke dag je dat het beste kunt doen? App me even en dan kijken we er samen naar.

Ochtendroutine

Met een goede ochtendroutine kun je de toon van de dag zetten. Je kunt ook al gelijk werken aan je doelen.

De komende periode wordt het weer koud en blijft het langer donker. Extra lekker om dan langer in bed te blijven.

Ik heb ervoor gekozen om elke ochtend mn wekken om 6 uur te zetten. Mentaal een drempeltje en ik kan dan direct met een aantal doelen bezig.

Probeer ook iets soortgelijks te doen.

Lukt dit niet vanwege je werk bijvoorbeeld?
Plan dan een avondroutine in!

Ideeen voor je ochtend- of avondroutine:

- Koude douche
- 10 blz lezen
- Mediteren
- Stretchen
- 2 glazen water
- Gezonde smoothie

Houd je ochtend- of avondroutine vooral simpel. Het moet niet weer elke dag een drempel zijn want dan houd je het niet vol.

3-4 gewoontes die prima te doen zijn elke dag. Ook hierin geldt weer: consistentie.

Het hoeft niet veel te zijn elke dag. Zolang je het maar doet.

**3 MONTHS FROM NOW
I WILL BE IN A
COMPLETELY
DIFFERENT SPACE
MENTALLY, SPIRITUALLY
, AND FINANCIALLY**

Journalen

Houd jezelf verantwoordelijk om ook echt aan de slag te gaan EN blijven met je persoonlijke doelen.

Dit wordt een lastige periode. Misschien ben je nu gemotiveerd en heb je er zin in om te gaan knallen.

Geloof me .. Dit gevoel verdwijnt. En dat is prima.

De kans is ook groot dat je opgeeft omdat je vermoeid bent, omdat je het vergeet of omdat je er geen zin meer in hebt.

Zolang je de draad even later maar weer oppakt! Dan heb je niet gefaald.

Wat helpt is om elke avond te journalen.

Stel jezelf vragen als:

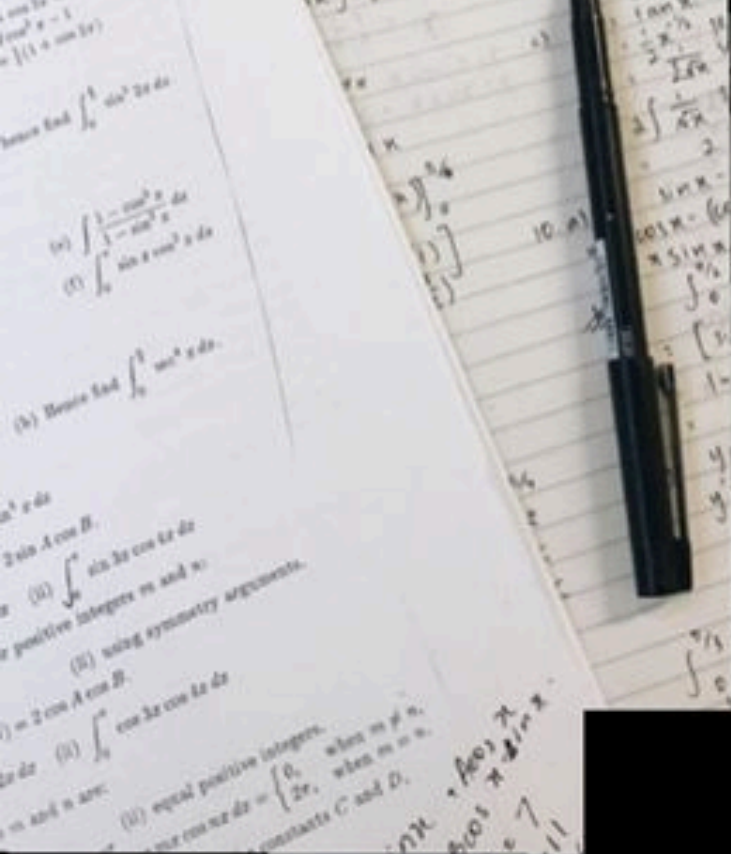
- Hoe ging het vandaag?
- Wat ging goed en wat kon beter?
- Ben ik nog gemotiveerd?
- Wat zijn mijn doelen?
- Waarom doe ik dit?
- Hoeveel progressie heb ik gemaakt sinds het begin van de winter arc?

Samenvatting

De winter arc is een periode van extreme focus op sportdoelen en persoonlijke doelen.

Het kan van ongeveer oktober tm maart zijn. Bepaal dit voor jezelf. Ik begin 15 oktober en stop eind februari. Daarna wil ik een weekendje weg en ga ik even flink zuipen :)

- Stel doelen voor jezelf
- Bepaal gewoontes die je elke dag wilt doen die bijdragen aan dit doel
- Hoe ziet je weekplanning eruit? Zet dit in Google agenda en zet je notificaties aan
- Start met een ochtend- en/of avondroutine en zet de wekker elke dag om de tijd dat je die routine gaat doen
- Koop een notitieboekje en journal. ELKE dag



mclcopy.com

6:00 AM



ma

dormir | Despertar

Follow you
Plan
not your
Mood

7:45a. m.

CAMBIAR

Mañana por la mañana

Otras

5:30a. m.

Ap Fz, Lu. Ma. Mi. Ju. Vi. Do.



6:00a. m.

Descanso breve, Ma. Mi. Ju.



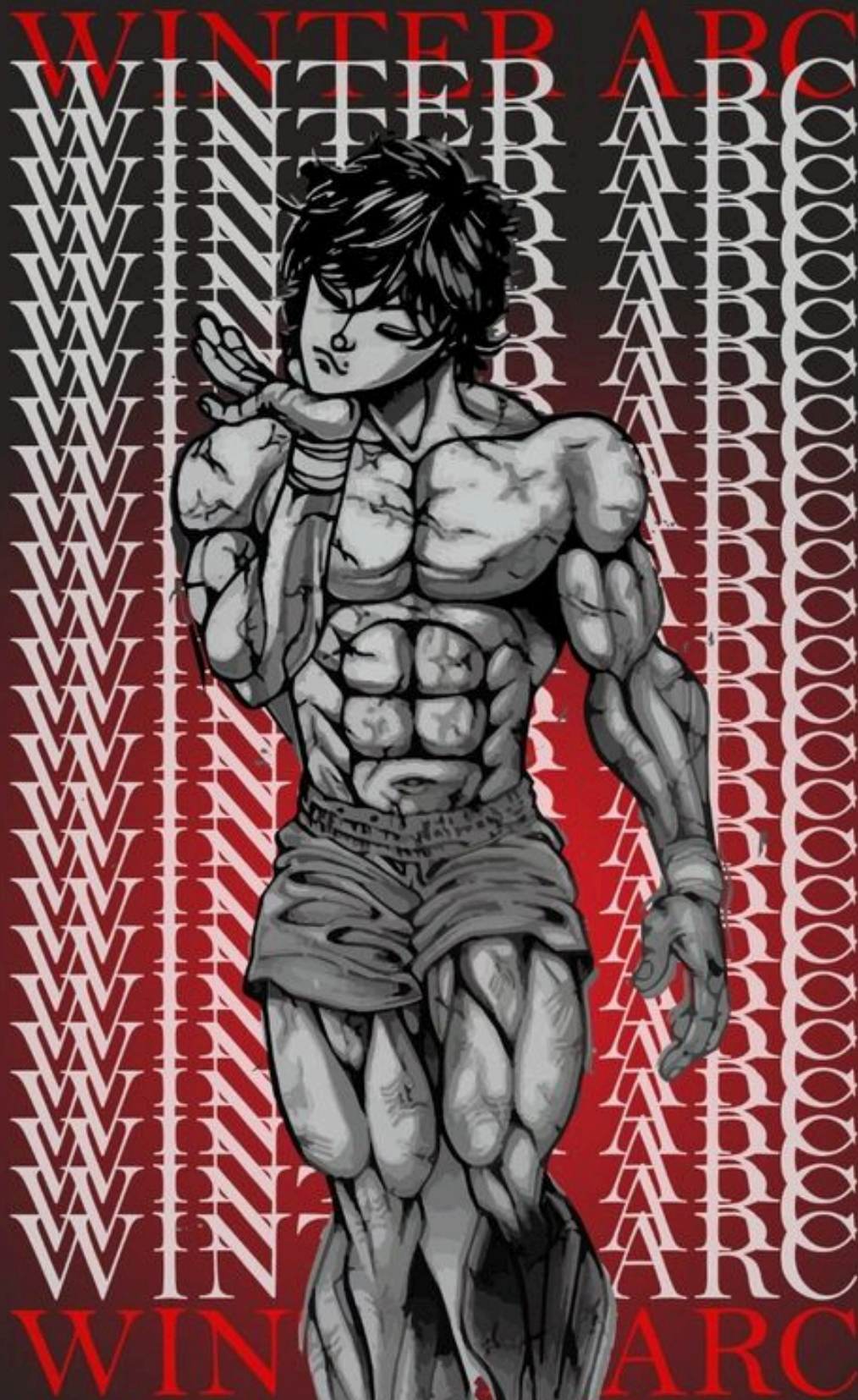
Aanbevolen boeken:

- Miracle morning
- Atomic habits
- The mountain is you
- Never finished
- Richest man of Babylon
- Can't hurt me
- Think like a warrior
- Deepwork
- 7 habits of highly effective people
- Limitless
- Power

Tip: Op Aliexpress kun je veel persoonlijke boeken heel goedkoop kopen. Zijn allemaal nieuw, maar wel Engels. Maarja, kun je ook weer van leren. Scheelt een hoop geld als je veel leest.

Tips:

- Maak kleine briefjes om jezelf eraan te herinneren dat je met een "challenge" bezig bent en hang die in je huis op. Op de koelkast, op je nachtkastje, je kledingkast, etc.
- Verander je telefoonachtergrond in iets wat je herinnert aan de Winter Arc.
- Neem geen "rustdagen" van je ochtend- en/of avondroutine. Een gewoonte bouw je het snelste op als je het elke dag doet.
- Plan iets na je winter arc om je progressie te vieren. Zodat je iets hebt om naar uit te kijken. En het is gewoon belangrijk om je successen te vieren
- Het is niet erg als het even wat minder gaat. Probeer het na zo'n periode weer op te pakken, journal wat je ervan kunt leren en ga weer door.



NO PAIN NO GAIN