Trainingsconsistentie

De drempel

Je kent het wel: je bent een tijdje best lekker aan het sporten, maar je krijgt een dipje en slaat een training of 2 over. Ineens is de drempel weer torenhoog om de eerste stap weer te zetten.



Hoe kleiner, hoe beter

Maak de stap om te trainen éxtreem klein: “Ik ga 5 minuten trainen.”

Als je eenmaal bezig bent, ga je vaak toch door. En zo niet: dan heb je in elk geval consistentie opgebouwd. Focus op routine en niet op resultaat!

Schakel terug

Plan concreet

Ik ga deze week 2x sporten

Ma 19:00 - Krachttraining
Do 08:00 - Hardlopen

Habit stacking

Koppel je training aan iets wat je al doet. Direct omkleden na werk, of na je online meeting loopschoenen aantrekken.

Acceptance

Niet elke training gaat perfect, een slechte training telt nog steeds als training.

Verlaag de drempel

Na een lange dag werken is het vaak moeilijk om jezelf aan te zetten om nog te gaan sporten. Zeker als je net in die comfortabele bank ploft.

- **Leg sportkleding klaar of leg je sporttas al in de auto.**
- **Zoek een gym in de buurt of op de weg van werk naar huis.**
- **Maak korte workouts, je kunt ze altijd nog verlengen.**

Omgeving

Zorg dat je jezelf omringd met mensen die jou motiveren. Ga sporten met een vriend of collega. Boek groepslessen of zoek een trainer. Sociale druk werkt niet alleen negatief, maar kunnen juist de sleutel zijn om je te spiegelen aan de afspraken die je met jezelf wil maken.