

## **Begin van de sportschool**

Ik (Nassim Isohadouten) heeft Karst, 21 jaar oud en is een beginnende sporter. Karst maakt gebruik van voedingssupplementen, omdat hij er in gelooft dat het echt werkt. Hij zelf zegt ook dat het een stimulerend en activerend effect heeft op zijn sport. Karst neemt magnesium in, omdat hij zich vaak zwak voelt als hij snel of te snel opstaat. Ook heeft hij een voedingsschema gekregen van een wat ervarenere sporter waar hij zich aan gaat proberen te houden. Ook is hij sinds kort gaan letten op zijn voeding en probeert hij de 2500 tot 3000 kcal binnen te krijgen. Hij wilt namelijk breder worden en gaat bulken.

Voordat Karst gaat sporten neemt hij een kleine snack zoals een mueslireep of proteïne chips. Dit deed hij 15 a 20 minuten van te voren. Daarna ging Karst naar zijn trainingsschema kijken die hij had gekregen. Hij gaf aan dat het best een ingewikkelde schema was, omdat hij nog niet alle fitness termen onder de knie had. Wat hij dan deed was het opzoeken van die termen en een screenshot maken hiervan. Hij had namelijk een fotoalbum speciaal voor fitness waar hij eigenlijk alles in zetten wat te maken had met fitness. Voeding, oefeningen en nog veel meer waren hierin te vinden. Hij ging ook voor het sporten zijn bidon vullen met Yanga. Hier betaalde hij voor om water met een smaakje te drinken tijdens en na het sporten. Vervolgens als hij heel zijn schema had bekeken begon hij te sporten.

## **Tijdens het sporten**

Tijdens het sporten begon Karst met cardio. Hij deed een sessie van 10 minuten waar hij een snelheid nam van 8 km/u en een helling van 2. Vandaag stond zijn bovenlichaam op de planning, dus nam hij een barbell bench press die hij in 2 sets uitvoerde. Dit herhaalde hij 8 keer. Na de barbell bench press deed hij de bent over barbell in 2 sets. Dit herhaalde hij ook 8 keer. Hierna pakte hij de seated dumbbell press en dit deed 15 keer. Vervolgens deed hij de dumbbell bicep curl die hij in 3 sets van 8 keer herhaalde. Ten slotte deed hij de triceps pushdown die hij in 2 sets pakte van 10 keer. Wat heel erg opviel was dat Karst tijdens het sporten vaak op zijn telefoon keek. Dit deed hij, omdat alle fitness termen nog niet duidelijk waren. Wat ook grappig was, dat hij steeds als hij elke oefening had afgerond dat hij een soort vreugde dansje of kreet riep.

## **Na het sporten**

Karst was klaar met sporten en ging eigenlijk vrijwel direct naar de kleedkamer. Hij had zijn handdoek bij dus droogde hij zijn zweet af en nam hij nog een paar slokken van zijn bidon. Hij douchte thuis, dus ging het eigenlijk allemaal vrij snel. Het enige wat hij wel deed was het omwisselen van schoenen, omdat hij het fijner vond om met zijn eigen schoenen te rijden in plaats van met sportschoenen.