



GYM IS LIFE

**VERKENNERS
SEPT-OKT**

Jullie nieuwe gymbro's:



HASSE

Totem: Doordachte secretarisvogel

Jaren actief in de gym: 2 jaar planet fitness, 1 jaar basic fit en nu eindelijk powerlifter

Favo gymsnack: 3 blikken tonijn, yanga juice citroen en white monster

PR-song: They don't know me son 10h versie - David Goggins

Gym-Quote: "Alleen suffice goons doen cardio in de gym"

THOMAS

Totem: Energieke spitsvogel

Jaren actief in de gym: 2 jaar kleuterturnen, tijd voor de real grind

Favo gymsnack: Boke met pindakaas en choco

PR-song: Iron man - Black Sabbath

Gym-Quote: "Er zijn geen betere manieren om mijn spieren te plezieren" - Samson & Gert



STIJN

Totem: Loszinnige beermarker

Jaren actief in de gym: Al 3 jaar uitbundige benchzweter

Favo gymsnack: Diepvriesbakjes met Haaland's carnivore organ diet en celebration cake protein bar van XXL nutrition on de side

PR-song: ... Baby one more time - Britney Spears

Gym-Quote: "That that don't kill me, can only make me stronger." ~ Kanye West



Jullie nieuwe gymbro's:

BENT



Totem: Gelukzalige beensnoek

Jaren actief in de gym: Al 2 jaar volop aan het grinden, op naar het 3e

Favo gymsnack: Dry-scoop doorspoelen met Lewis Hamilton monster

PR-song: Turken carnaval, hak extra hard - the Norway gang

Gym-Quote: "When you feel like stopping remember when you started"

JEAN

Totem: Prominente Capitano

Jaren actief in de gym: Eerst 2jaar PT voor fysiek de jongste, nu 2e jaar voor mentaal de jongste

Favo gymsnack: 6 rauwe eggwhites me 2 scoops Kosso preworkout

PR-song: "That one creed edit" op repeat

Gym-Quote: "The only bad workout is the one that didn't happen..."



SUFFER THE PAIN OF DISCIPLINE
OR
SUFFER THE PAIN OF REGRET

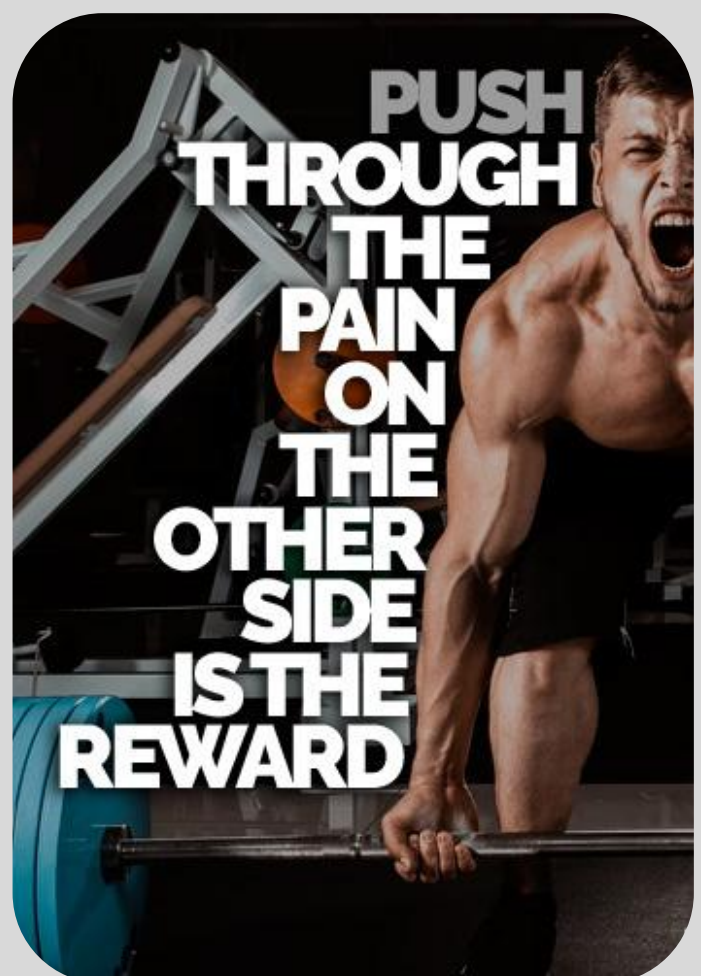


LOOK IN THE MIRROR.
THAT'S YOUR
COMPETITION.

- John Assaraf



PUSH
THROUGH
THE
PAIN
ON
THE
OTHER
SIDE
IS THE
REWARD



Zaterdag 13/09

13-17u

WOELING:

Het is weer tijd voor het beste evenement van het waasland! Info over shiften volgen nog. **1e jaars**, vergeet geen zwemkledij en handdoek.

WIJ VERWACHTEN DAT JULLIE MASSAAL AANWEZIG ZIJN!!!



Zondag 21/09

14-17u

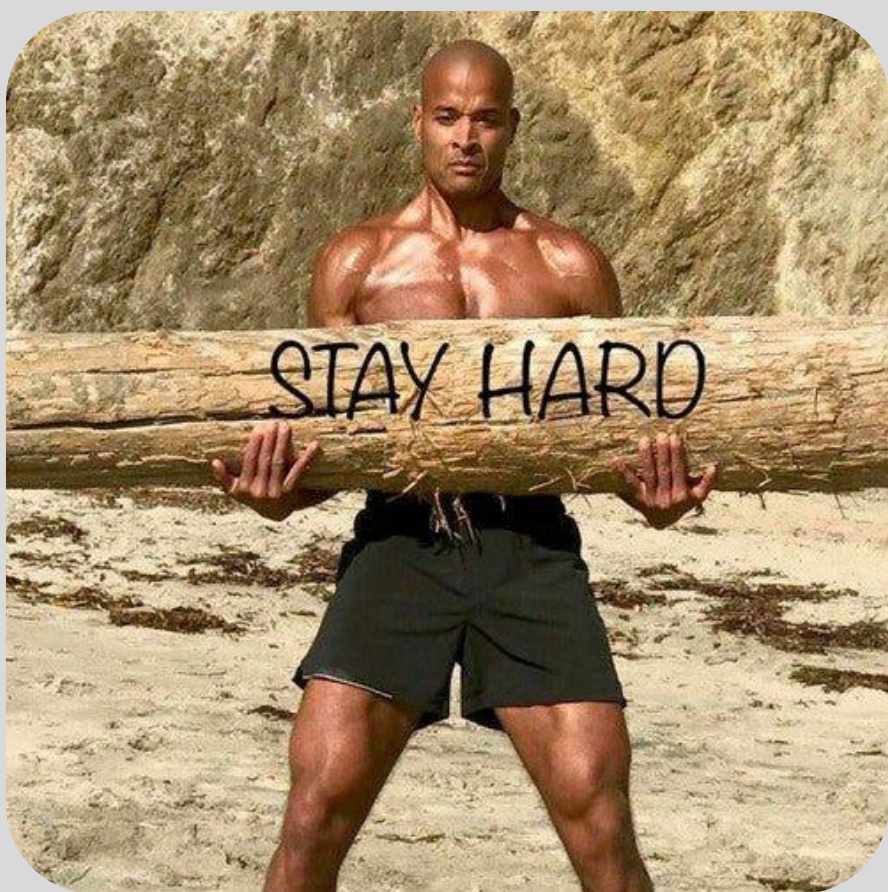
WHO IS GONNA CARRY THE LOGS??

Vandaag op de planning:

-3x12 logpress

-2x15min cardio

STAY HARD!



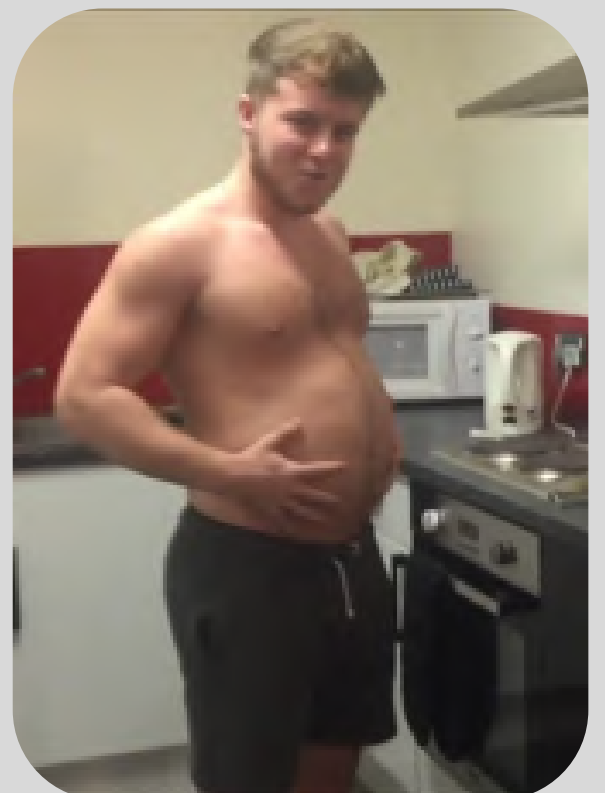
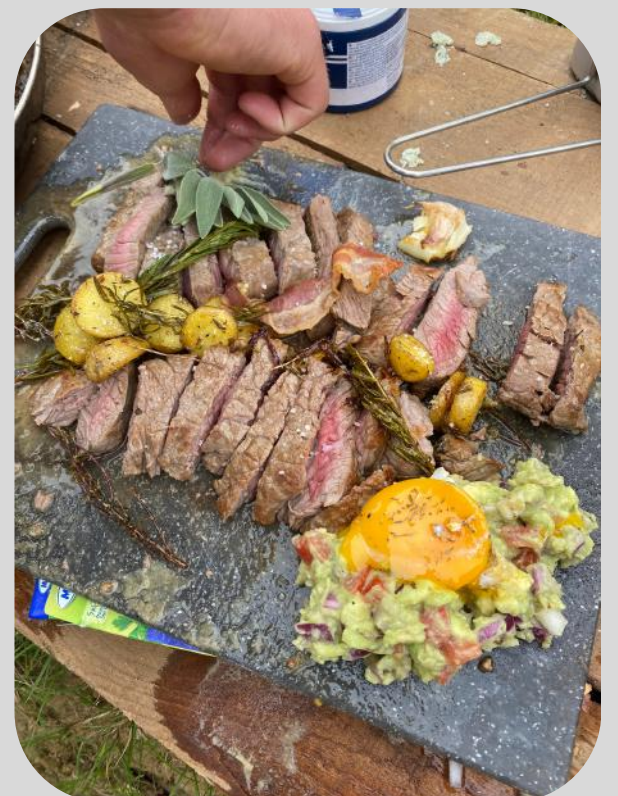
"Fitness is not a destination, it is a way of life" - TDS

Zondag 28/09

11-14u

MEALPREPSUNDAY

HET begin van bulkseason, vandaag gaan we mealpreppen voor het hele jaar! Neem vandaag jullie favoriete proteins, (veggies), carbs mee. Vergeet ook jullie weegschaal niet om de macros af te wegen.



"You don't find willpower, you create it" - SDW

**Zaterdag 04/10 -
Zondag 05/10**

VERKENNERS BOOTCAMP:

Om het jaar goed in te zetten moeten jullie natuurlijk getraind worden, daarom is het tijd voor het grote verkennersbootcamp 2025.
(Meer info volgt)



**"Sweat + sacrifice =
succes" - HC**

**Zondag 12/10:
14-17u**

HUNTING SZN:

Hopelijk hebben jullie jullie loopschema's goed gevolgd want vandaag staat er cardio op het menu. Naast jullie conditie testen we vandaag ook jullie jaagskills.

**Zondag 19/10
14-17u**

VERKENNERCUP:

Het trainingsschema van afgelopen 2 maanden zit erop. Vandaag kijken we wie zich er het beste aan heeft gehouden... Wie gaat naar huis met de titel?



"The weak get eaten" - BVI



ZONDAG 26/10

GEEN VERGADERING:

Ook wij als ervaren PT's hebben soms nood aan rust om onze batterijen op te laden. Daarom dit weekend geen vergadering want wij zijn op leidingsweekend.



"The pain you feel today, is the progress you make tomorrow" - JB



BELANGRIJKE AFSPRAKEN

- **Verwittig VOOR vrijdag 20u als je zondag niet kan komen!**
- **Zondag na de vergadering is iedereen welkom om iets te blijven drinken**
- **Elke vergadering verplicht in uniform: bruine of groene broek, hemd & das! Geen jeans dit jaar!**

BELANGRIJKE DATA

- **Spaghettiaavond: 11/10**
- **Halloweentocht: 31/10 (Meer info volgt!!)**
- **Brunch: 16/11**

**Een stevige linker,
Thomas, Hasse, Stijn, Bent en Jean**