

		DAG TOTAAL	2220	162	276	52	45	1432	
AL	PRODUCT	#	EENHEID	CAL	E	K	V	VEZ	Na
AL 1	Volkoren Brood	4	plak	381	19	65	5	9	692
	Ei (middel)	4	ei	267	22	2	19	0	218
	Kipfilet, rauw	50	g	53	11	0	1	0	23
	Frambozen, bevroren	100	g	65	1	13	1	4	4
	Ui	50	g	24	1	5	0	1	2
	Mango, bevroren	200	g	137	2	30	1	3	2
RE KOUT EAL	Banaan	100	g	96	1	23	0	3	1
	Weiproteïnepoeder	25	g	93	19	2	1	0	81
EAL 3	Havermout	60	g	232	8	41	4	6	4
	Weiproteïnepoeder	40	g	141	31	2	1	0	129
	Bosbessen, bevroren	100	g	57	0	12	1	3	1
	Pure chocolade, 70%-85% cacao	20	g	125	2	9	9	2	4
	Aardbeien, bevroren	100	g	36	0	9	0	2	2
EAL 4	Pasta, Volkoren	60	g	226	8	44	2	6	4
	Tonijn, ingeblikt in water, uitgelekt	100	g	113	26	0	1	0	50
	Mozzarella Kaas	25	g	78	5	1	6	0	178
	Tomatenpuree	50	g	44	2	9	0	2	30
	Aubergine	100	g	28	1	6	0	3	2
	Champignons	100	g	24	3	3	0	1	5

#	OEFENING	SETS	REP RANGE	REPS	INTENSITEIT/TECHNIEK	GEWICHT	OPMERKINGEN	VIDEO
	Incline Dumbbell Row	3	10 - 15		Verticale grip	14		
	Incline dumbbell curls	3	10 - 15					
	Incline Skull crushers met dumbbells	3	10 - 15			7		
	Side Raises	3	12 - 20			6		
	Leg Press Plate-loaded	3	10 - 15		Zittend	5		
	Seated hamstring curl	3	10 - 15		Knieën naar buiten drukken	35	15kg + 2.5kg per kant (mocht je de pin-loaded machine gebruiken als alternatief: 125kg)	
					Druk jezelf in de stoel	47		

#	OEFENING	SETS	REP RANGE	REPS	INTENSITEIT/TECHNIEK	GEWICHT	OPMERKINGEN	VIDEO
	Machine press	3	6 - 10 / 10 - 15		Stand A / flat	14 / 9	2e stoelstand van boven	
	Bulgarian Split Squats	3						
	Hip Abduction	3				8		
	High Incline Barbell Press	2	10 - 12			35		
	Squats	2	10 - 15		Smith Machine	7,5	2.5kg + 1.25kg per kant	
					Smith Machine	15	5kg + 2.5kg per kant	

HEIGHT (cm)	
STARTING WEIGHT (kg)	64,0
CURRENT WEIGHT (kg)	64,0

COACHINGINFORMATIE	
START DATE	25 augustus 2025
CURRENT WEEK	-1
GOAL/PHASE	Recomp
DOEL DATE	30 november 2025
TIME UNTIL GOAL	14 weken 1 dag
CHECK-IN DAY	Maandag

TD	1844 kcal	133 g	184 g	64 g	3,0 L
RD	1645 kcal	136 g	138 g	61 g	3,0 L

ACTIVITY GOALS		
STEPS	CARDIO	TRAINING
8.000	n/a	2 x pw FB

DAILY/WEEKLY HABITS	
KEEP AN EYE ON THESE	
1	
2	
3	
4	
5	

ADDITIONAL REMARKS	

DOELEN	
SHORT TERM GOALS	
1	Feel healthier, stronger, and more energetic
2	Make exercise feel like a source of energy, not a burden
3	Fit into old clothes (down ~2 jeans sizes)



This is your dashboard: your own personal little diary with all the information you need to achieve your goals, but also the place where you insert everything you did this week!

For a detailed explanation of this planner, watch the video below:

<https://www.youtube.com/watch?v=9t0u1MTCW0c>



Melvin's Online Coaching Trajecten

Wat je kan verwachten bij dit traject:

Dit is niet zomaar een trainingsschema, dit is een compleet begeleid traject waarin jij je doelen écht gaat halen. 📌💡✅

Wat krijg je precies? 🎯

Persoonlijk **trainingsplan** - volledig afgestemd op jouw doelstellingen, niveau en voorkeuren. Geen generieke schema's, maar 100% op maat, want je moet eerst een intakeformulier invullen voordat je jouw plan krijgt. 📋

Elke week een persoonlijke video **check-in** - waarin ik jouw voortgang analyseer, data bespreek én direct toepasbare feedback geef. 🗣️

1-op-1 **gesprekken** (indien gewenst) - voor extra verdieping, bijsturing of motivatie. Wanneer jij ze nodig hebt 🧑🏻

Feedback op je **techniek** - stuur je trainingsvideo's in en ontvang feedback op uitvoering, vorm en progressie. 📺

Toegang tot mijn exclusieve **videobibliotheek** - met duidelijke uitleg bij alle oefeningen. 🏠

Toegang tot mijn **Drive** - vol met informatie/uitleg over onder andere; het belang van voeding, hoe je omgaat met afwijkingen en sociale gelegenheden, hoe je je mentaliteit verandert voor succes en nog veel meer 🧠

Tussendoor vragen? Ik ben natuurlijk altijd bereikbaar via app of mail - jouw progressie is ook mijn prioriteit. 📱

Duur & Verwachtingen

- Ik werk voor online trajecten alleen met **periodes** van 3 of 6 maanden, die daarna reeds vernieuwd kunnen worden.
- Je kan er namelijk in stappen met die mentaliteit om ‘**het even te proberen**’, maar op dezelfde manier dat je niet 4 losse rijlessen neemt, en dan weer maanden lang stopt, of 1 kwartaal naar school gaat, en dan weer een tussenjaar neemt, gaan **consistentie**, **structuur** en **houvast** je meer helpen dan wat dan ook.
- In 3-6 maanden kun je niet alleen zichtbare resultaten boeken, maar ook nieuwe gewoontes ontwikkelen die blijvend effect hebben. Zodoende kan ik je stap voor stap begeleiden, bijsturen waar nodig en zorgen dat jouw progressie niet **tijdelijk** maar **oneindig** is.

Client feedback & resultaten

Guylian Sitaldin
 6 reviews

★★★★★ 16 uur geleden

Melvin is een uitstekende trainer met een wetenschappelijke aanpak. Hij kan je enorm motiveren en ondersteunen. Daarnaast geeft hij altijd een uitgebreide uitleg en denkt hij bij obstakels altijd met je mee. Supertrainer die vriendelijk en relaxed is en waar je ontzettend veel van kan leren en doelgericht te werk kan gaan met waar jij naar toe wilt.

Houd je vinger hierop om te reageren

Ava Afshar
 2 reviews

★★★★★ 8 maanden geleden

Een doelgerichte, capabele en motiverende personal trainer met verstand van zaken. Zeer tevreden!

Ava Afshar

Erik Dubbelboer
 3 reviews • 0 foto's

★★★★★ 35 minuten geleden

Ik heb 4 maanden lang, 3 keer per week met Melvin getraind en geweldige progressie geboekt. Wat ik enorm waardeerde, is dat hij alles nauwkeurig bijhield, zodat ik me volledig kon focussen op de training zelf. Hij werkt veel met een wetenschappelijke aanpak en legt duidelijk uit waarom we bepaalde oefeningen doen en andere niet. Daarnaast was hij flexibel als ik een training moest verplaatsen en dacht hij zelfs mee over hoe ik mijn training in het buitenland kon voortzetten. Echt een aanrader voor iedereen die serieus resultaat wil boeken!

Erik Dubbelboer

Artūrs Dūdums
 2 reviews

★★★★★ 7 maanden geleden

Melvin is great personal trainer and I enjoyed sessions with him very much! He has extensive knowledge in muscle groups, exercises, techniques and nutrition. Not only he's a fun guy but also result-oriented which was very important to me. Highly recommended!

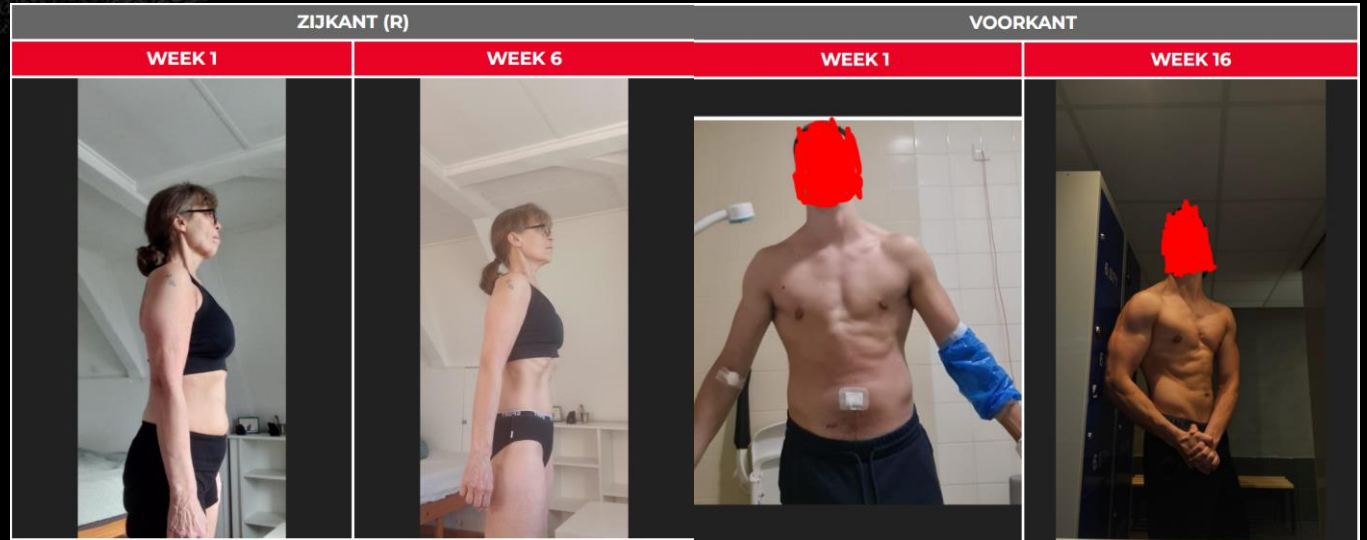
Arturs Dudums

Roos van rijswijk
 1 review

★★★★★ 2 maanden geleden

Melvin weet veel over z'n vak en legt alles heel helder uit. Superfijn, leerzaam en natuurlijk nuttig :)

Roos van Rijswijk



***Nog niet overtuigd? Neem een
voorproefje:***

[https://app.canvid.com/share/fi_0
1JT5PN7R4659TWNGNXPPC2J40](https://app.canvid.com/share/fi_01JT5PN7R4659TWNGNXPPC2J40)