

BY LUBNA SPORTS

MINI
MAXI



BOOTY PLAN

**67 PAGINA'S
TELL YOUR FRIEND!**

OOK ZONDER BOOTYBAND

E-BOOK

- HOE KRIJG JE VOLLE EN RONDE BILLEN
- BOOTY OEFENINGEN
- PLANNER
- VOEDING





INHOUDSOPGAVE

03: OVERZICHT

04: LEESNERD OF PODCAST?

05: OVER DE AUTEUR

06: OVER BOOTY BAND.NL

07: WAT DOET DE BOOTY BAND?

12: LET'S TALK ABOUT THE BOOTY..

14: MAXIMUS, MEDIUS, MINIMUS

17: WARM UP & COOLING DOWN

18: BOOTY CIRCUIT

24: PAK JE BOOTYBAND

27: BILLEN EN BENEN OEFENINGEN

37: TIPS

38: TRACK JOUW PROGRESS

39: PLANNER

40: WIL JE ECHT FIT ZIJN OF?

65: GEFELICITEERD

OVERZICHT



WELKOM BIJ MIJN MINI BOOTY PLAN

IK HOOP DAT JE DIT NET ZO LEUK VIND ALS HOE IK VEEL PLEZIER HEB GEHAD OM DIT TE SCHRIJVEN VOOR JOU.

IN DE COMPLETE BOOTY PLAN E-BOOK LEES JE GEDETAILLEERDE INFORMATIE OVER DE BILSPIER, OEFENINGEN EN MIJN EXPERIMENT.

MIJN ALLERGROOTSTE DOEL IS OM VROUWEN TE HELPEN OM ZELFVERZEKERD IN JE EIGEN LICHAAM TE ZIJN, ONGEACHT JOUW VORM OF GENETICA.

ALLE VROUWEN ZIJN MOOI ALS ZE ZELFVERZEKERD ZIJN. HET ENIGE WAT JE NODIG HEBT IS EEN BOOTY BAND EN MOTIVATIE MET EEN PLAN. MET MIJN BOOTY BAND KAN JIJ JE BILLEN PERFECT TRAINEN WAAR EN WANNEER JIJ WILT. IN DE SPORTSCHOOL OF THUIS.

HEEL VEEL PLEZIER MET JOUW MINI E-BOOK !



LUISTER JE LIEVER EEN PODCAST?

OOPS! HEB JIJ DEZE E-BOOK GEKOCHT OMDAT JE GROTERE BILLEN WILT, MAAR BIJ NADER INZIEN WIL JE LIEVER LUISTEREN DAN LEZEN ?

WELKE WEG JE OOK Kiest, IK BEN HIER

LUISTER DAN NAAR MIJN PODCAST OP SPOTIFY;

"DE ECHTE BOOTY BAND WAARHEID"

LINK:

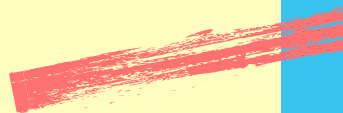
**[HTTPS://OPEN.SPOTIFY.COM/EPISODE/408HH4PHF
ABMHDSZ78OP6P?SI=FB9WUYBQRRGABBLZIEH07W](https://open.spotify.com/episode/408hh4phf-abmhdsz78op6p?si=fb9wuybqrrgabbllzieh07w)**

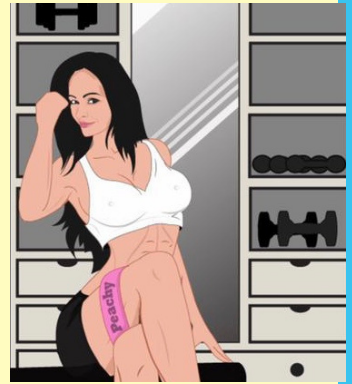
WIL JIJ ALLES WETEN OVER BOOTY TRAINING EN ALLE OEFENINGEN ZIEN MET UITLEG IN DETAILS?

**BESTEL NU DAN HET COMPLETE BOOTY PLAN
HANDBOEK**

**WELKE WEG JE VOOR Kiest, IK BEN HIER OM JE BIJ
ELKE STAP TE HELPEN.**

**MIJN MISSIE: IK WIL ZOVEEL MOGELIJK VROUWEN
HELPEN OM DE RESULTATEN TE BEREIKEN WAAR ZE
ALTIJD VAN HEBBEN GEDROOMD.**





OVER LUBNA SPORTS

AL VANAF KINDS AF AAN KAN IK MIJ HERINNEREN DAT IK ELKE DAG BUIKSPIEROEFENINGEN DEED IN BED VOOR HET SLAPEN OMDAT IK MET GYM OP SCHOOL AFGETRAIND WILDE ZIJN:)

IK HEB EEN AANTAL JAAR ALLEEN AAN HARDLOPEN GEDAAN, ATLETIEK EN DEELGENOMEN AAN MARATHONS. NA EEN TIJDJE WILDE IK TOCH MEER EN VOND IK MIJN LIEFDE IN KRACHTTRAINING.

DE REDEN HIERVAN WAS, MIJN CONDITIE WAS TOP DOOR HARDLOPEN EN MIJN BUIK OOK, MAAR DE REST VAN MIJN LICHAAM (SPIEREN) VERANDERDE NIET MEE DOOR DEZE SPORTEM. IN 2012 BEGON IK MET KRACHTTRAINING EN VANAF DAT MOMENT ONTWIKKELDE IK MIJZELF TOT PERSONAL TRAINER.

GEDURENDE DEZE JAREN HEB IK MIJZELF SUCCESVOL ONTWIKKELD IN VELE CURSUSSEN ZOALS LIFESTYLE COACHING, NLP, FITNESS TRAINER, BOOTCAMP TRAINER, KETTLEBELL TRAINER & GLADIATORTRAINING.

FITNESS WERD MIJN GROOTSTE PASSIE!

IN 2016 WILDE IK MIJZELF UITKDAGEN OM DE JOURNEY TE ERVAREN VAN EEN BODYBUILDING ATLEET EN SCHREEF MIJ IN VOOR DE BIKINI FITNESS KLASSE. ZODAT IK NOG MEER LEER OVER VOEDING EN TRAINING EN NIET ALLEEN DOOR MIJN KLANTEN EN UIT BOEKEN MAAR DOOR ZELF TE ERVAREN WAT FITNESS EN VOEDING MET JE LICHAAM DOET.

IK WERD LID VAN DE BODYBUILDING FEDERATION IN NEDERLAND BIJ DE IFBB. IK 2016 WERD IK 3X EERSTE EN NEDERLANDS KAMPIOEN IN DE BIKINI FITNESS MASTERS KLASSE EN BEN GEVRAAGD OM MET DE KAMPIOENSTEAM NEDERLAND TE VERTEGENWOORDIGEN OP HET EK IN SPANJE.

OVER BOOTYBAND.NL

VANAF TOEN WERD MIJN ONLINE BEREIK GROTER EN BOUWDE IK VIA VERSCHILLENDE SOCIAL MEDIA KANALEN MIJN VISIE EN TIPS OM ANDERE VROUWEN EN MOEDERS TE INSPIREREN OM FIT TE WORDEN!

IN 2017 OPENDE IK MIJN FITNESSSTUDIO IN AMSTERDAM WESTERPARK, GENAAMD LUBNA SPORTS OM VROUWEN 1 OP 1 TE COACHEN EN GEBRUIKTE IK MIJN BOOTY BAND MET GROOT SUCCES!

DAARNAAST HIELP IK HONDERDEN VROUWEN VIA MIJN ONLINE COACHING PROGRAMMA DIE OOK MET MIJN BOOTY BAND TRAINDEN.

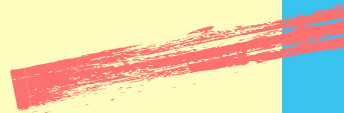
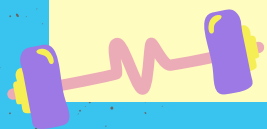
IN 2017 WAS DE BOOTY BAND BIJ VELE NOG ONBEKEND EN LANCEERDE IK DE BOOTY BAND ALS EERSTE IN NEDERLAND EN INMIDDELS HEB IK EEN GROOT TEAM ACHTER MIJ DIE HET MOGELIJK HEEFT GEMAAKT OM MARKTLEIDER TE WORDEN!

WIJ BESCHIKKEN INMIDDELS OVER EEN EIGEN SORTEERCENTRUM EN VOORRAAD WAARDOOR DE KLANT SNEL ZIJN BESTELLING ONTVANGT!

INMIDDELS HEBBEN WIJ OOK DE FULLBODY BAND GELANCEERD EN OOK DIT IS MET GROOT SUCCES ONTVANGEN.

WIJ BLIJVEN INNOVATIEF EN VOORUITSTREVENDE OM DE BESTE WEERSTANDSBANDEN EN SPORTARTIKELEN TE LEVEREN.

BOOTYBAND.NL HEEFT GROTERE PLANNEN MET HET AANBOD. DUS BLIJF ONS WEBSITE IN DE GATEN HOUDEN VOOR DE NIEUWSTE TECHNIEKEN.



WAT DOET DE BOOTY BAND ?

ZE ZIJN EFFECTIEF OM DE INTENSITEIT BINNEN JE TRAININGEN TE VERHOGEN!

VOEG ZE TOE AAN ELKE

LICHAAMSGEWICHTOEFENING OF OM JE

KRACHTTRAINING IN MOEILIKHEIDSGRAAD TE

VERHOGEN EN OM VERSCHILLENDE SPIEREN UIT TE DAGEN!

WANNEER MOET IK MIJN BOOTY BANDS

GEbruIKEN?

IK RAAD AAN OM EERST DE BOOTY BAND TE

GEbruIKEN VOOR DE GLUTE-ACTIVERING

VOORDAT JE JE BENEN TRAI NT (OPWARMEN DUS!)

DUS MET LICHT E SPAN NING ER OP EN MAX 5 A 10

HERHALINGEN. (MAX 10 MINUTEN)

HIERMEE ZIJN JE BILSPIEREN ALS HET WARE

OPGEWARMD!

NA DE ACTIVERING VAN JE BIL EN BEENSPIEREN

KUN JE MEER OEFENINGEN IN (HOGERE

HERHALINGEN) DOEN OM JE BILSPIEREN TE

TRAINEN. BOOTY BAND GEEFT WEERSTAND EN JE

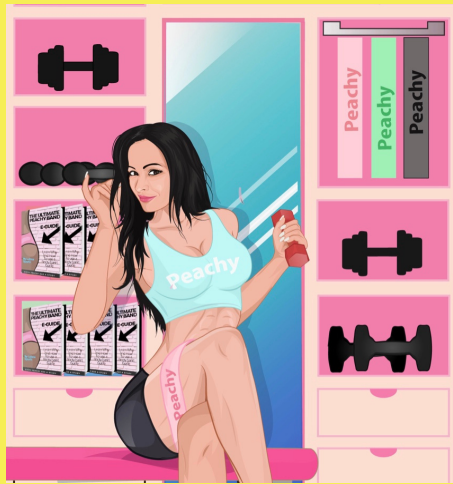
VOELT NU DAT DE OEFENINGEN ZWAARDER

WORDEN!

Tip: Varieer bij iedere workout per 3/5 weken. Dit kan je doen door bv. te variëren in aantal herhalingen en setjes, maar ook door een hold/pauze in te voegen.

Bijvoorbeeld 5 herhalingen dan 5 seconde hold/vasthouden en dan weer 5 herhalingen en verder.

Ook kan je super setjes toevoegen. Dus 2 bilspieroefeningen achter elkaar en dan 1 minuut rust!



FIJN DAT JE ER NOG BENT!

**NET ZOALS TUSSEN JE WORKOUTS,
NEEM EVEN EEN SLOKJE WATER,
OF EEN GEZONDE SNACK !!**

**Ben jij ook zo klaar
met al die coaches
die HET geheim hebben
voor ronde volle billen?**

JA!



**Wij weten dat er
GEEN geheim is,
gewoon niet
stoppen met goed
trainen, voeding,
en deels genetisch**





**EEN VERKEERDE AANPAK VAN DE
BILSPIEREN KAN ZELFS RESULTEREN
IN PIJN IN JE BENEN / RUG EN OF
BLESSURE.**

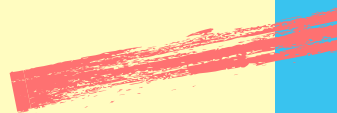
**DAAROM IS DE VORM DUS DE
TECHNIEK VAN JE OEFENINGEN HEEL
BELANGRIJK.**

**LIEVER LANGZAAM IN HET BEGIN EN
GOED, DAN SNEL EN GEEN GOEDE
VORM/TECHNIEK.**

**TECHNIEK IS HEEL BELANGRIJK OM
PROGRESS TE ZIEN. FILM JEZELF EN
KIJK HET TERUG, OF VRAAG EEN
TRAINER OM TE KIJKEN.**



IF YOU DON'T USE IT,
YOU LOSE IT!



LET'S TALK ABOUT THE BOOTY!

WAT ZIT DAAR NOU IN :)

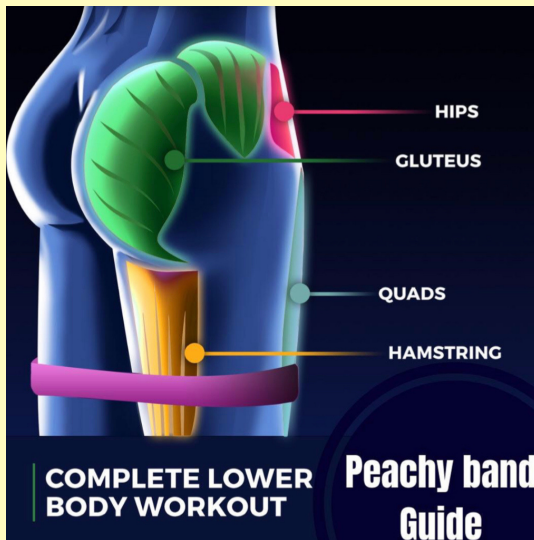
ER ZIJN DRIE SPIERGROEPEN VAN DE
BILSPIEREN DIE INDIVIDUEEL KUNNEN
WORDEN GETRAIND VOOR MAXIMAAL
RESULTAAT:

- DE GLUTEUS MAXIMUS
- DE GLUTEUS MINIMUS
- DE GLUTEUS MEDIUS

LATEN WE HET VISUEEL MAKEN !



LET'S TALK ABOUT THE BOOTY!



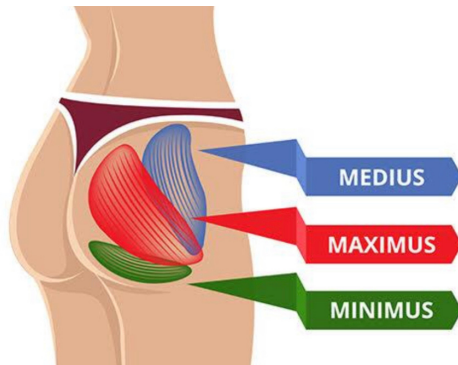
**DE BOOTY BAND TRAJNT ALLE SPIERGROEPEN,
DUS ALLE 3!**

**JE KAN DIT MET DE BOOTY BAND SAMEN
TRAINEN OF AFZONDERLIJK.**

**LEES VERDER WELKE OEFENINGEN PER GEBIED
JE KAN TRAINEN!**



MAXIMUS



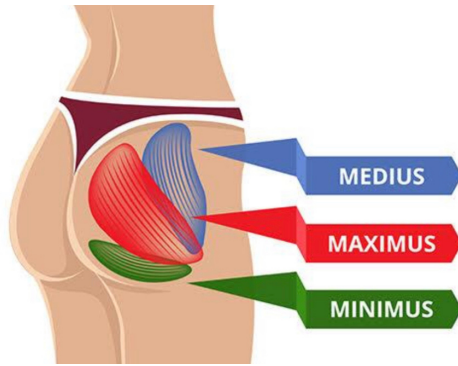
- ONE LEG SQUATS
- ONE LEG LUNGES
- DONKEY KICKS

BRIDGES ZIJN OOK PERFECT OM JE CELLULITE TE VERMINDEREN!

JE KUNT JE VOETEN HOGER PLAATSEN DAN JE HEUPEN DOOR EEN STOEL OF EEN POEF TE GEBRUIKEN.

NADAT JE ONGEVEER 15-20 HERHALINGEN HEBT GEDAAN, HANGT HET ERVAN AF OF JE ZWAARDER GAAT IN GEWICHT EN JE HEUPEN OMHOOG KUNT HOUDEN TERWIJL JE JE KNIEËN BIJ ELKAAR EN UIT ELKAAR BRENGT VOOR NOG EENS 15 HERHALINGEN OM JE GLUTEUS TE LATEN TRAINEN.

MEDIUS



MEDIUS

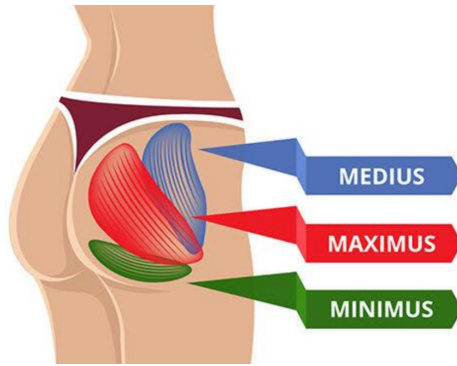
- **SIDE LYING**
- **HIP ABDUCTION**
- **LATERAL BAND WALK**
- **FIRE HYDRANTS**

DE FIRE HYDRANTS RICHTEN ZICH OP JE BUITENSTE BILSPIER KONT OFTEWEL JE MEDIUS BILSPIER, WAARDOOR DE ZGNM "LOVEHANDELS" WORDEN VERKLEIND EN JE EEN MOOIE RONDE VORM KRIJGT!

**DEZE OEFENINGEN ZIJN ZONDER DE BOOTY BAND AL ZWAAR!
HIERVAN DOE JE 3 SETS VAN 20 PER BEEN EN WISSEL!**



MINIMUS



MINIMUS

- SIDE PLANK
- HEUPABDUCTIE
- HIP HITCH

DEZE WORKOUT BEWEGING RICHT ZICH OP JOUW GLUTEUS MINIMUS. DE GLUTEUS MINIMUS IS DE SPIER DIE VERANTWOORDELIJK IS VOOR ABDUCTIE OFTWEL DE BEWEGING.

DEZE OEFENING IS NIET ALLEEN TOP VOOR JE HEUPEN, HET KAN OOK DE "HIPDIPS " BEKKEN OPVULLEN ZODAT JE MEER EEN ZANDLOPER FIGUUR KRIJGT! OH YASSS!

ER ZIJN EINDELOZE MANIEREN OM ZE TE TRAINEN EN HET IS LEUK OM CREATIEF TE WORDEN, MAAR HOUD ER REKENING MEE DAT DE BOOTY BANDS JE KNEIËN NAAR BUITEN MOETE DUWEN, HEUPEN EN JE BILSPIEREN ACTIVEREN.



WAAROM WARMING UP & COOLING DOWN



- ✓ **VOORKOMT BLESSURES**
- ✓ **VERHOOG JE BLOEDTOEVOER**
- ✓ **VERHOOG EN VERLAAG VEILIG JE HARTSLAG**

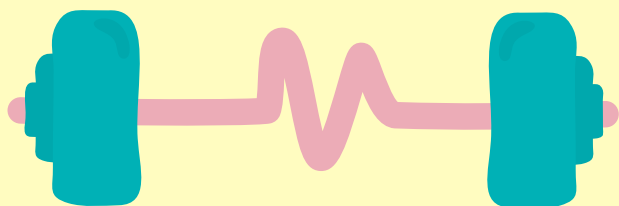
MIJN AANBEVELINGEN:

- ✓ **OPWARMEN: LICHTE CARDIO ZOALS WANDELLEN, SPRINGTOUW, JOGGEN, ETC. GEDURENDE 5-10 MINUTEN VOOR JE TRAINING.**
- ✓ **AFKOELEN: ZEER CRUCIAAL OM DE ZGNM BLOODPOOLING (OPHOPING) TE VOORKOMEN. DUS MAAK JE BENEN LOS REK OF LOOP DAARNA MINIMAAL 5 MINUTEN VOORDAT JE GAAT ZITTEN.**

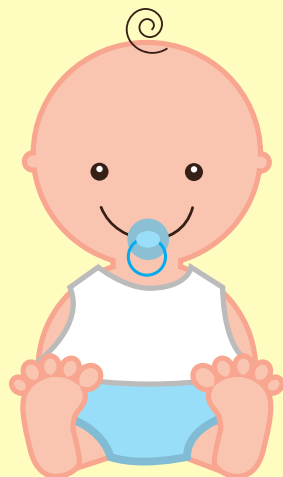


BY LUBNA SPORTS

BOOTY OEFENINGEN



BEGINNER



WWW.BOOTYBAND.NL



1 Minute Hip Thrusts



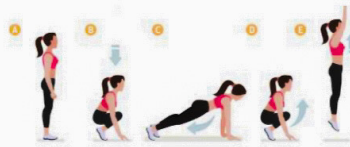
1 Minute Jump Squats



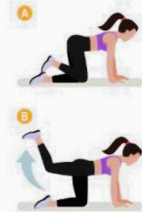
30 seconds (per leg) Side Leg Raisers



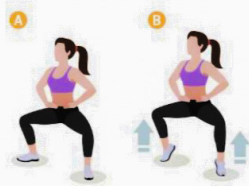
1 Minute Burpees



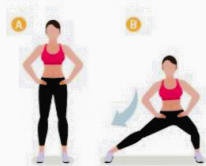
30 seconds (per leg) Donkey Kicks



1 Minute Squat Calf Raisers



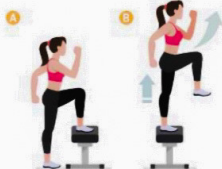
1 Minute Side Lunges



1 Minute High Knees



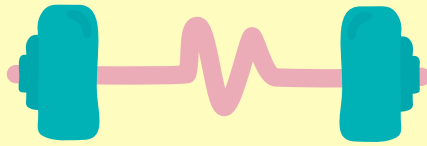
30 seconds (per leg) Step Ups



30 seconds (per leg) Split Squats



BY LUBNA SPORTS



BOOTY OEFENINGEN

GEVORDERD

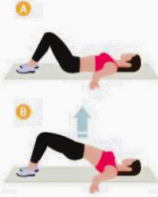


WWW.BOOTYBAND.NL

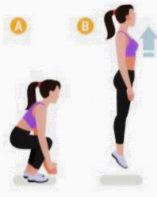




1 Minute Hip Thrusts



2 Minute Jump Squats



1 Minute (per leg) Side Leg Raisers



1 Minute Burpees



30 seconds (per leg) Minute Donkey Kicks



1 Minute Squat Calf Raisers



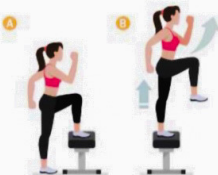
2 Minute Side Lunges



1 Minute High Knees



1 Minute (per leg) Step Ups



1 Minute (per leg) Split Squats

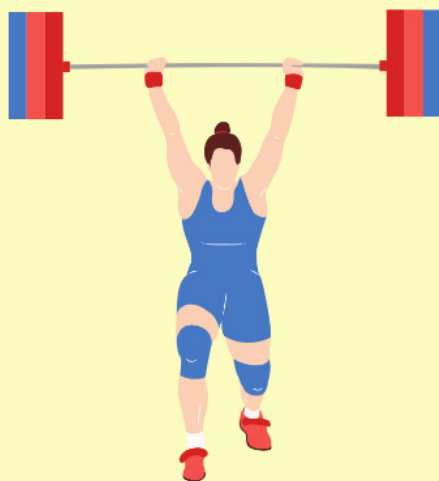


BY LUBNA SPORTS



BOOTY OEFENINGEN

VERGEVORDERD



WWW.BOOTYBAND.NL





2 Minute Hip Thrusts



2 Minute Jump Squats



1 Minute (per leg) Side Leg Raisers



2 Minute Burpees



1 Minute (per leg) Donkey Kicks



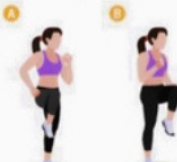
2 Minute Squat Calf Raisers



2 Minute Side Lunges



2 Minute High Knees



1 Minute (per leg) Step Ups



1 Minute (per leg) Split Squats





PAK JE BOOTY BAND

KAN OOK ZONDER

HET LEUKSTE VAN ALLES IS DAT JE DE BOOTY BAND OVERAL KAN GEBRUIKEN, WAAR EN WANNEER JE MAAR WILT!

BENODIGDHEDEN:

- DE BOOTY BAND
- EVENTUEEL FULL BODY BAND
- HANDDDEOK
- YOGAMAT
- WATER
- MUZIEK
- MOTIVATIE EN EEN GLIMLACH :)

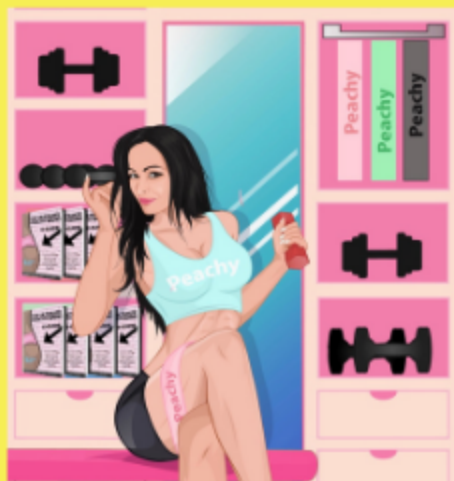


**LIGHT
MEDIUM
HEAVY ?**

Niet meer nodig met de

**VERSTELBARE
BOOTY BAND !**





FIJN DAT JE ER NOG BENT!

**NET ZOALS TUSSEN JE WORKOUTS,
NEEM EVEN EEN SLOKJE WATER,
OF EEN GEZONDE SNACK !!**



Bodyweight Squat
3 sets / 20 reps



Donkey Kicks
3 sets / 30 reps



Dumbbell Deadlift
3 sets / 20 reps



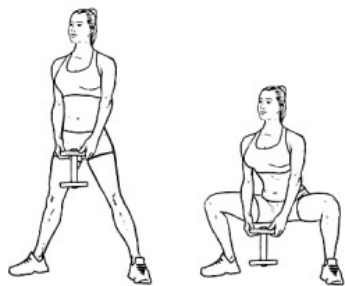
Fire Hydrants
3 sets / 30 reps



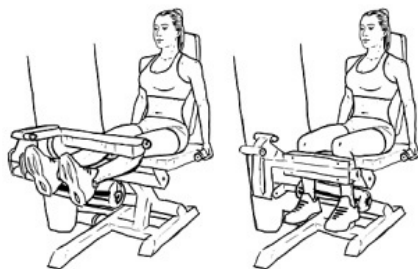
Hip Raise / Butt Lift /
Bridge
3 sets / 20 reps



Kettlebell One-Legged
Deadlift
3 sets / 20 reps



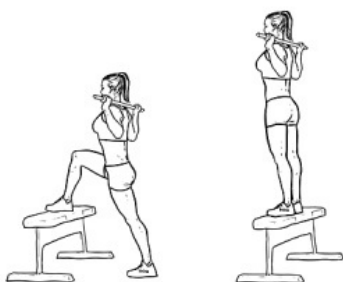
Plié / Sumo Dumbbell Squat
/ Deadlift
4 sets / 12 reps



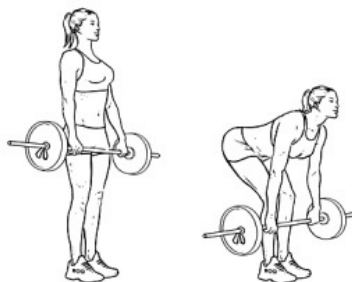
Seated Leg Curls
4 sets / 15 reps



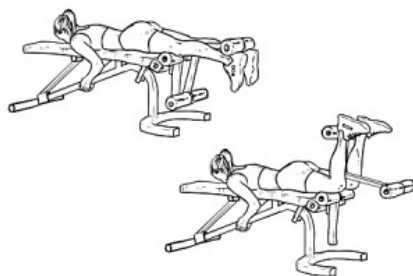
Bodyweight Walking Lunge
2 sets / 10 reps



Barbell Step-up
2 sets / 12 reps



Barbell Deadlift
8 sets / 10 reps

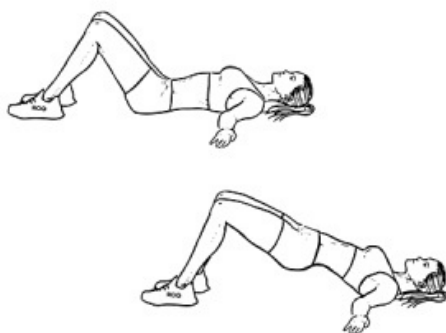


Lying Leg Curls
15 reps

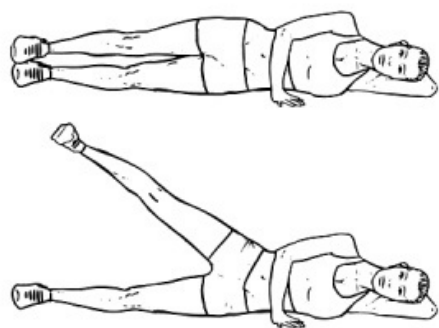




Donkey Kicks
3 sets / 15 reps



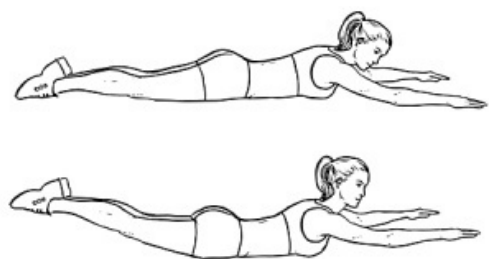
Hip Raise / Butt Lift /
Bridge
3 sets / 15 reps



Lying Side Leg Lift
3 sets / 15 reps



Single Leg Glute Bridge /
Hip Extension
3 sets / 15 reps



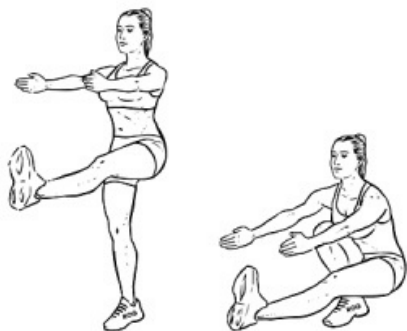
Superman / Extended Arms &
Legs Lift
3 sets / 15 reps



Fire Hydrants / Abductor
Knee Raise
3 sets / 15 reps



Lunge / Front Kicks
2 sets / 15 reps



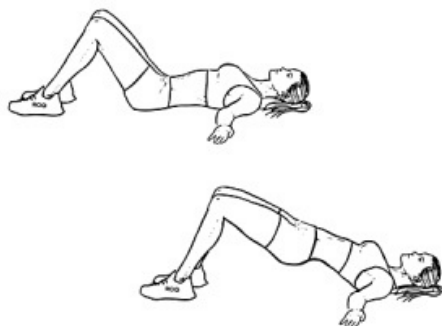
Pistol / Single-Leg
Extended Arm Squats
2 sets / 10 reps



Fire Hydrants / Abductor
Knee Raise
2 sets / 10 reps



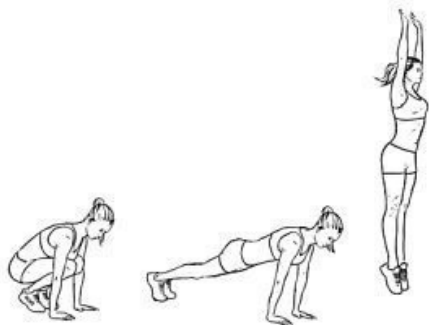
Donkey Kicks
2 sets / 10 reps



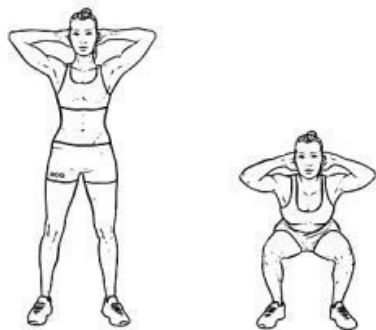
Hip Raise / Butt Lift /
Bridge
1 sets / 15 reps



Single Leg Glute Bridge /
Hip Extension
2 sets / 10 reps



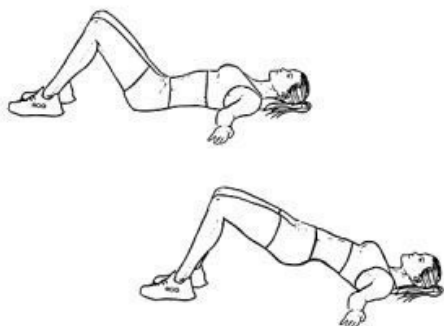
Burpees / Squat Thrust
2 sets / 20 reps



Bodyweight Squat
2 sets / 20 reps



Cross Body Mountain
Climbers
2 sets / 20 reps



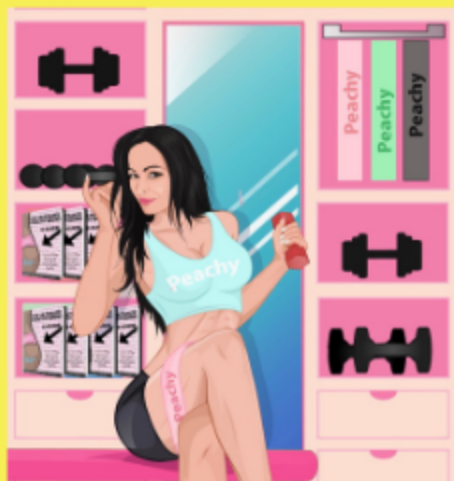
Hip Raise / Butt Lift /
Bridge
2 sets / 20 reps



Donkey Kicks
2 sets / 20 reps



Jump Squat
2 sets / 20 reps



FIJN DAT JE ER NOG BENT!

NET ZOALS TUSSEN JE WORKOUTS,
NEEM EVEN EEN SLOKJE WATER,
OF EEN GEZONDE SNACK !!



Bodyweight Squat
3 sets / 10 reps



Kettlebell One-Legged
Deadlift
3 sets / 10 reps



Dumbbell Side Lunge /
Lateral Lunge
3 sets / 10 reps



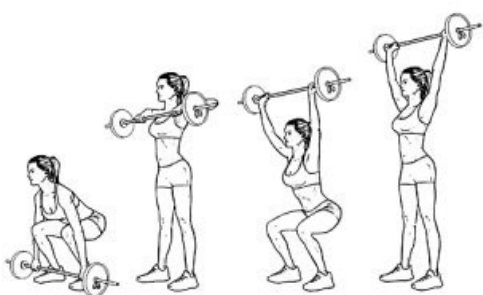
Lunge Twist
3 sets / 10 reps



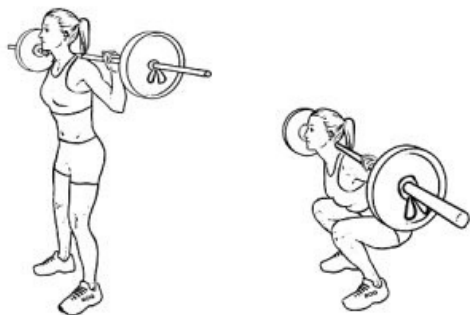
Standing Dumbbell Calf
Raise
3 sets / 10 reps



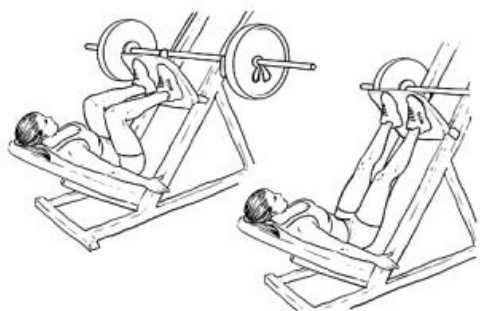
Mountain Climbers /
Alternating Knee-ins
3 sets / 10 reps



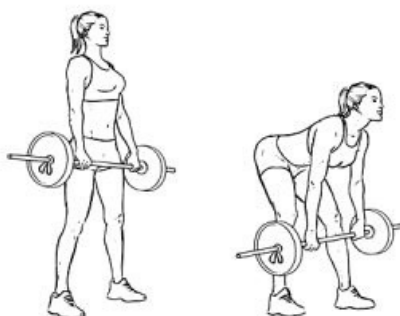
Barbell Snatch



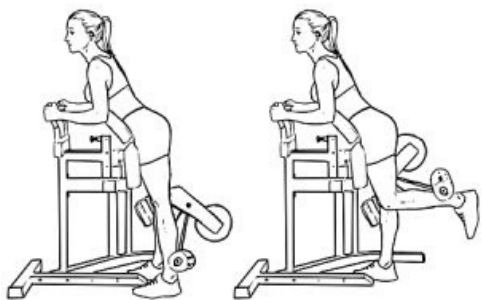
Barbell Squat



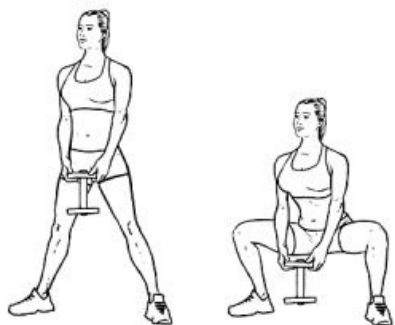
Leg Press / Machine Squat Press



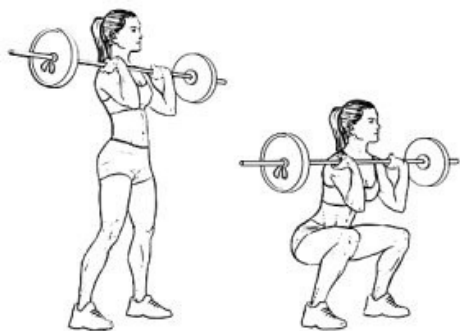
Romanian Deadlift



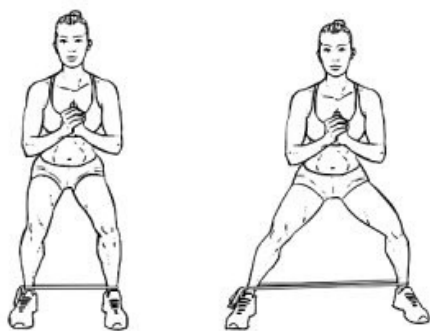
Standing Leg / Hamstring Curl



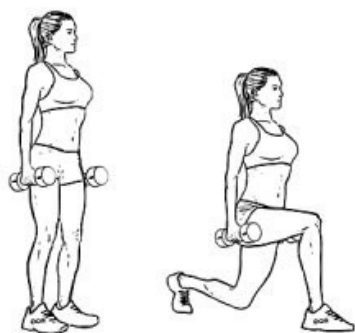
Sumo / Pli Dumbbell Squat



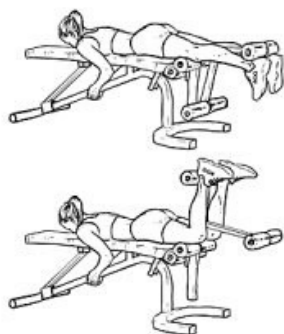
Front Barbell Squats
4 sets / 8 reps



Resistance Band Side Steps
3 sets / 8 reps



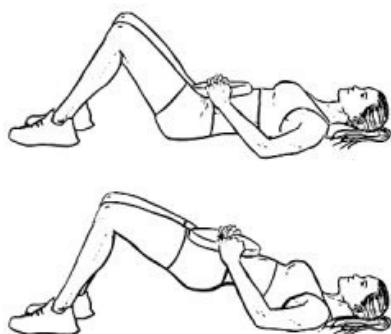
Dumbbell Lunges
3 sets / 8 reps



Lying Leg Curls
3 sets / 10 reps



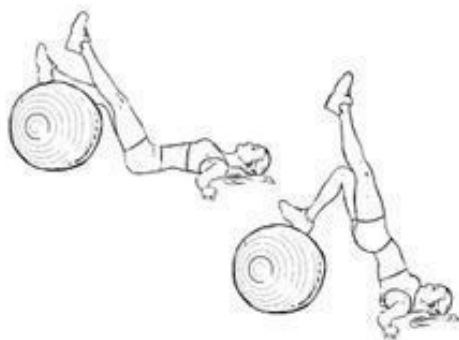
Lunge Twists
3 sets / 8 reps



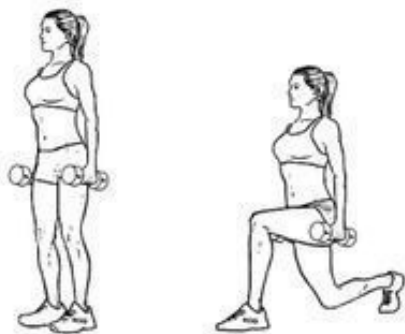
Weighted Glute Bridges
3 sets / 12 reps



**Adductor / Inner Thigh
Machine**
3 sets / 20 reps



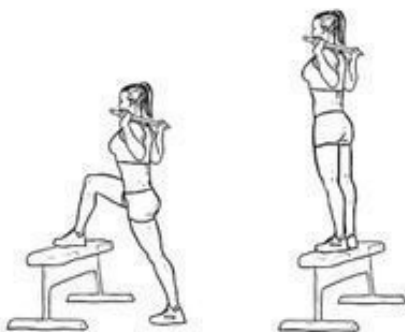
**Single Leg Swiss Ball Hips
Raise / Leg Curl**
3 sets / 20 secs



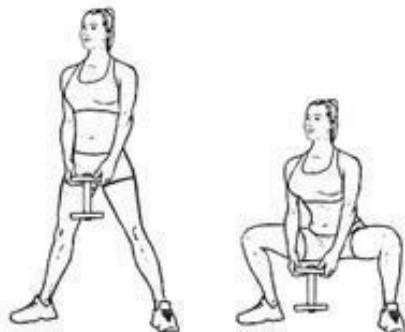
Dumbbell Lunges
2 sets / 20 reps



Swiss Ball Ab Pike Press
3 sets / 20 reps



Barbell Step-up
3 sets / 20 reps

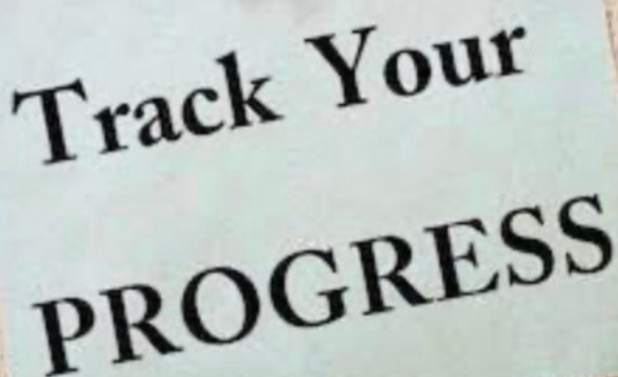


Sumo / Pli Dumbbell Squat
3 sets / 20 reps



TIP:

1.
MIND-MUSCLE CONNECTION
- DENK AAN DE SPIER DIE JE TRAIT.
2.
ADEMHALING
- GOED IN EN UITADEMEN
3.
NIET TE ZWAAR
- LET OP JE TECHNIEK
4.
FILM JEZELF
-VRAAG GYMBUDDY TE KIJKEN
5.
NEGEER DE WEEGSCHAAL
• ZORG DAT JE VOLDOENDE EN GEZOND EET.



Track Your PROGRESS

PROGRESS



- ✓ **PROGRESS FOTO ALTIJD HETZELFDE TIJDSTIP IEDERE WEEK**
- ✓ **OP DEZELFDE DAG PER WEEK**
- ✓ **DRAAG DEZELFDE KLEREN EN DEZELFDE VERLICHTING**
- ✓ **NEEM "VOOR" FOTO'S VOORAFGAAND AAN HET STARTEN VAN MIJN PROGRAMMA**
- ✓ **STEL EEN HERINNERING IN JE TELEFOON VOOR ELKE 4 WEKEN VOOR NIEUWE FOTO 'S**
- ✓ **ZORG ERVOOR DAT JE FOTO' S FULLBODY ZIJN**
- ✓ **ZORG ERVOOR DAT JE ZOWEL 1 VOORAANZICHT, 1 ZIJAANZICHT EN ACHTERAANZICHT**
- ✓ **NEEM EEN NATUURLIJKE, ONTSPANNEN HOUDING AAN**
- ✓ **DRAAG EEN CROP TOP OF BH, ONDERGOED OF SHORTS**

GEZONDE PLANNING

BOOTYBAND.NL

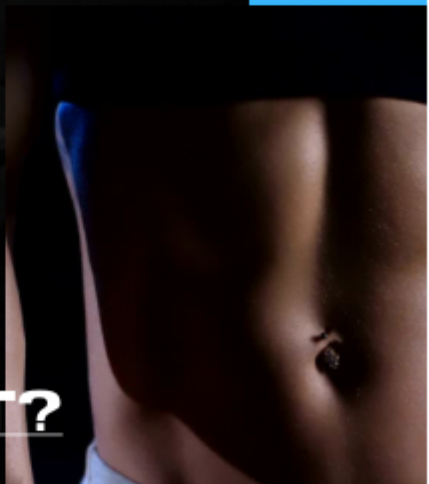
PLAN JE DAG

WAT TE DOEN VANDAAG?

IK BEN DANKBAAR VOOR...

**WIL JIJ ECHT
FIT ZIJN,
OF
DENK JE DAT?**

WWW.BOOTYBAND.NL





**FIT ZIJN IS MEER
DAN ALLEEN
GRAAG WILLEN.
VERGELIJK HET
MET
TANDENPOETSEN.**

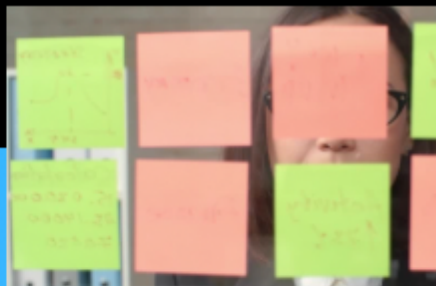
JE MOET.

plan je workout in je
agenda zoals een
zakelijke meeting.
Geen zin? Je moet.



STEL WORKOUT **REMINDERS IN** **JE TELEFOON,** **ZODAT JE HET** **NIET VERGEET!**

Minimaal 1 x per dag een reminder!
Zorg dat je voorbereid bent.
Vraag een vriend/vriendin



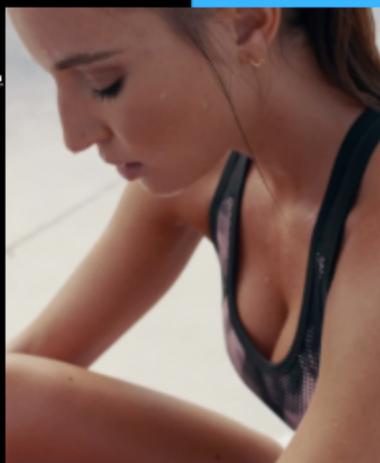
BEGIN LANGZAAM.

**GEEN GROTE
PLANNEN MAKEN
ZOALS**

**"IK GA NU 5X PER
WEEK!"**



Overbelast jezelf niet. Begin langzaam en verhoog geleidelijk de intensiteit van jouw oefeningen.



VERTROUW NIET
ALLEEN OP JE
MOTIVATIE.

DIE IS SOMS
EHH.
VAAK WEG



VARIËER IN JE TRAINING EN DAAG JEZELF UIT

Probeer verschillende trainingen om sporten interessant te houden. Of variëer in je workout zoals dropsets toe te passen.



**HET IS NIET ALTIJD
LEUK.**

**EN JE HEBT NIET
ALTIJD ZIN.**

**EN HET GAAT NIET
HEEL SNEL**





**STOP MET
EXCUSES.**

**ALS JE NIET
FIT WILT
ZIJN
IS HET OOK
NIET ERG.**

iets soms willen of
ECHT altijd willen is het
verschil.



PLAN OOK
JOUW VASTE
RUSTDAG

Herstel is belangrijk.
Geef je lichaam de kans om te rusten.



**DENK AAN WAAROM EN
HOE JE BEGON**



KEEP
GRINDING

@BOOTYBAND.NL

SHE SHAKES

NUTRITION



WWW.BOOTYBAND.NL



Maaltijd Prep Tips

Zorg ervoor dat je gezond eet
met deze tips.

Hoe blijf je gemotiveerd?

01





03

Ontdek de gezonde maar ook lekkere gerechten

Kies gerechten met groenten, fruit en granen.



WWW.BOOTYBAND.NL

02

Praat met je partner of huisgenoten

Ontdek hun favoriete maaltijden en gerechten die ze graag willen proberen.



WWW.BOOTYBAND.NL



**Wees creatief !
Verzin bijv. Maandag
macaroni dag of
Vrijdag visdag zodat
je gezin
voedseltradities heeft
om naar uit te kijken.**

Dit maakt
maaltijdplanning ook
gemakkelijker te
voorspellen.

**Maak
maaltijdplanning
spannend.**

WWW.BOOTYBAND.NL



Plan je maaltijden voor de week, eerst voor max 3 dgn.

Het bereiden van diners voor 2 tot 3 dagen per week is voldoende en is een goede start voor gewenning om je maaltijden te plannen.





Zorg dat je alle ingredienten in huis hebt.

Zodat je niet in de
verleiding komt om snel
wat ongezonds te maken
of te halen



WWW.BOOTYBAND.NL



07

www.bootyband.nl

Genoeg voorraad is KEY!

Hierdoor zal je veel minder vaak boodschappen doen en vaak de onnodige dingen halen. Daarnaast is het ook goedkoper!



Maak van je ontbijt Een gewoonte.

Denk aan havermout, ontbijtgranen, fruit en muesli zijn gezonde ontbijtideeën die je dagelijks kan eten.

08

Of een eiwitpannenkoek van SHE SHAKES nutrition als je iets meer tijd hebt.

Of crackers met eieren en of tonijn.



09

Zoek op internet naar lekkere eiwitrijke gerechten en varieer

Zorg dat je niet te veel voeding koopt die je moet weggooien. Tel bijvoorbeeld hoeveel eieren jij en of je gezin eten. En voorkom verspilling



HET GEHEIM



**Van gezond eten
en keuzes maken
zit in de
maaltijdplanning.**

Zorg dat het een gewoonte wordt!!

- By Lubna Sports

10

WWW.BOOTYBAND.NL

WWW.BOOTYBAND.NL



Maaltijd Prep Tips

Zorg ervoor dat je gezond eet
met deze tips.

Hoe blijf je gemotiveerd?

01

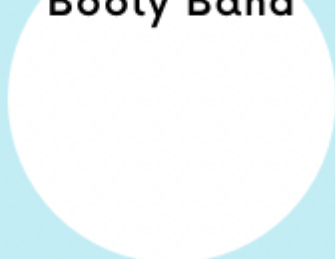


BOOTYBAND.NL

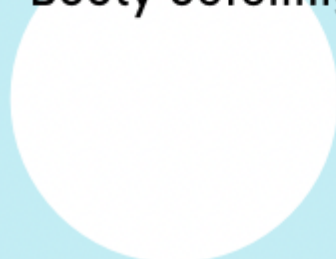
WIE BEN JIJ?

**BOOTYBAND.NL
CHALLENGE**

**Mijn favoriete
Booty Band**



**Mijn favoriete
Booty oefening**



**Mijn favoriete
Sportschool**



**Mijn favoriete
Spiergroep**



3 meest gebruikte Emoji's



WWW.BOOTYBAND.NL

DE ORIGINELE

BOOTY BAND[®]



SHOP HIER ONS HIGH-END SUPPLEMENTEN
VAN DE HOOGSTE KWALITEIT

SHE SHAKES

nutrition



GEFELICITEERD!

MET JE MINI E-BOOK!

DIT WAS EEN MINI E-BOOK!

DEZE OEFENINGEN KAN JE DOEN MET EN ZONDER DE BOOTY BAND.

VOOR GROTERE, RONDE EN STRAKKE BILLEN MOET JE NAAST DE WORKOUTS OOK JE VOEDING AANPASSEN.

CHECK MIJN WEBSITE VOOR DE NUTRITION BOEK!

IK KAN NIET WACHTEN OM OOK JOU PROGRESS TE ZIEN!

DEEL JE PROGRESS MET JE MIJ OF OOK VIA SOCIALE MEDIA:)

**VOEL JE VRIJ OM MIJ TE TAGGEN IN JE FOTO'S
@BOOTYBAND.NL #LUBNASPORTS**

JE KUNT MIJ OOK DE PROGRESS FOTO'S MAILEN;

INFO@BOOTYBAND.NL

STAAR JE NIET BLIND OP DE WEEGSCHAAL, STERKER NOG IK RAAD DIT AF TIJDENS ZWARE KRACHTTRAINING OF ALS JE JE VOEDING HEBT AANGEPAST.

DIT KOMT OMDAT DE WEEGSCHAAL VAAK MISLEIDEND KAN ZIJN EN JE LICHAAM OOK DAGELIJKS KAN VERANDEREN DOOR HORMONEN, (MENSTRUATIE) ENZ.

IK WIL GRAAG DAT JE DOORGAAT DOOR WAT JIJ IN DE SPIEGEL ZIET EN HOE JIJ JE VOELT!

NOT FOR RESALE

BOOTYBANDNL BY LUBNASPORTS

ALL DIGITAL PRODUCTS, EBOOKS, PDF DOWNLOADS, RESOURCE MATERIAL, VIDEOS, AND ONLINE CONTENT ARE SUBJECT TO COPYRIGHT PROTECTION. EACH DIGITAL PRODUCT, EBOOK, PDF DOWNLOAD AND ONLINE CONTENT SOLD IS LICENSED TO A SINGLE USER ONLY. CUSTOMERS ARE NOT ALLOWED TO COPY, DISTRIBUTE, SHARE AND/OR TRANSFER THE PRODUCTS (AND/OR THEIR ASSOCIATED USERNAME/PASSWORDS) THEY PURCHASED TO ANY THIRD PARTY OR PERSON. FINES OF UP TO €10,000 MAY APPLY TO PERSON/S FOUND TO BE INFRINGING OUR COPYRIGHT POLICY.

IN SOME CASES, BOOTYBANDNL MAY ENCRYPT, FORCE PASSWORD AND/OR STAMP LICENSE DETAILS (INCLUDING CUSTOMER NAME, ADDRESS, ETC.) ON ITS DIGITAL PRODUCTS TO ENSURE ADDITIONAL SAFETY.

WWW.BOOTYBAND.NL

DISCLAIMER

THANK YOU SO MUCH FOR PURCHASING MY EBOOK! I HAVE PUT A LOT OF HARD WORK AND RESEARCH AND KNOWLEDGE INTO DEVELOPING THIS EBOOK TO SHOW YOU HOW AND WHY TO USE THE BOOTY BAND. IF YOUR FRIENDS ASK FOR A COPY, I HOPE THAT THEY WILL FIND IT VALUABLE TO PURCHASE THEMSELVES. THAT BEING SAID, THIS INFORMATION IS COPYRIGHTED. NO PART OF THIS DOCUMENT MAY BE REPRODUCED OR TRANSMITTED IN ANY FORM, BY ANY MEANS (ELECTRONIC, PHOTO-COPYING, RECORDING, OR OTHERWISE) WITHOUT PRIOR WRITTEN PERMISSION OF THE PUBLISHER. IT SHOULD GO WITHOUT SAYING THAT YOU CANNOT POST THIS DOCUMENT OR THE INFORMATION ON ANY KIND OF WEBSITE, SOCIAL MEDIA INCLUDED. YOU ARE MORE THAN WELCOME TO ADVERTISE THIS EBOOK ON YOUR SOCIAL MEDIA SITE, BUT PLEASE BE SURE TO ATTACH A LINK TO MY WEBSITE WWW.BOOTYBAND.NL WHERE THEY CAN PURCHASE IT. SEE YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING ANY EXERCISE. IF YOU ARE TAKING ANY MEDICATIONS, YOU MUST TALK TO YOUR PHYSICIAN OR A REGISTERED DIETICIAN BEFORE MAKING ANY BEHAVIORAL CHANGES. IF YOUR PHYSICIAN RECOMMENDS THAT YOU DON'T DO RESISTANCE TRAINING FOR ANY REASON, YOU MUST FOLLOW YOUR DOCTOR'S ORDERS. YOU MUST HAVE A COMPLETE PHYSICAL EXAMINATION IF YOU ARE SEDENTARY, IF YOU HAVE HIGH CHOLESTEROL, HIGH BLOOD PRESSURE OR DIABETES. THIS EBOOK IS DESIGNED FOR HEALTHY INDIVIDUALS 16 YEARS AND OLDER. THE INFORMATION IN THIS PROGRAM IS MEANT TO SUPPLEMENT, NOT REPLACE, PROPER TRAINING. THE PUBLISHER OF THIS EBOOK ADVISES READERS TO TAKE FULL RESPONSIBILITY FOR THEIR SAFETY AND KNOW THEIR LIMITS. THE EXERCISES IN THIS EBOOK ARE NOT INTENDED AS A SUBSTITUTE FOR ANY EXERCISE ROUTINE OR TREATMENT OR DIETARY REGIMEN THAT MAY HAVE BEEN PRESCRIBED BY YOUR PHYSICIAN. DO NOT PERFORM ANY EXERCISE UNLESS YOU HAVE BEEN SHOWN THE PROPER TECHNIQUE AND INSTRUCTION BY A CERTIFIED PERSONAL TRAINER OR CERTIFIED STRENGTH AND CONDITIONING SPECIALIST. THE AUTHOR IS A CERTIFIED PERSONAL TRAINER ONLINE COACH YOU CAN CONTACT HER AT INFO@BOOTYBAND.NL

THE PUBLISHER OF THIS EBOOK CANNOT BE HELD LIABLE OR LEGALLY PURSUED ON ANY OUTCOME USING THIS EBOOK.

WWW.BOOTYBAND.NL