PRIME PROGRESS COACHING
LEAN BULK CHECKLIST

Een praktische checklist om tijdens een lean bulk structuur te houden in voeding, krachttraining, herstel en het beoordelen van je progressie.

Startdatum		**Startgewicht**	
Hoofddoel		**Evaluatiemoment**	

DE BASIS

Een lean bulk draait om voldoende energie beschikbaar maken om training en spiergroei te ondersteunen, zonder onnodig snel lichaamsgewicht toe te voegen. Een groter calorie-overschot betekent niet automatisch meer spiergroei.

VOEDING

☐	Ik gebruik een bescheiden en beheersbare verhoging van mijn calorie-inname in plaats van onnodig veel extra calorieën toe te voegen.
☐	Ik zorg dagelijks voor voldoende eiwit en combineer verschillende eiwitbronnen.
☐	Ik eet voldoende koolhydraten om mijn training en dagelijkse activiteit praktisch te ondersteunen.
☐	Ik neem voldoende vetten en varieer mijn voedingsmiddelen.
☐	Mijn voedingsaanpak is praktisch genoeg om gedurende langere tijd consistent uit te voeren.

KRACHTTRAINING

☐	Mijn trainingsprogramma heeft een duidelijke structuur en sluit aan op mijn niveau en doelen.
☐	Ik houd mijn oefeningen, sets, herhalingen, gewicht en eventueel RIR/RPE bij.
☐	Ik probeer door de tijd heen gericht progressie te maken in prestaties, techniek of trainingsbelasting.
☐	Ik voeg niet automatisch extra sets toe alleen omdat ik meer calorieën eet.
☐	Ik beoordeel progressie over meerdere trainingen in plaats van één losse trainingsdag.

HERSTEL

☐	Ik probeer voldoende en zo consistent mogelijk te slapen.
☐	Ik plan voldoende herstel tussen zware trainingen voor dezelfde spiergroepen.
☐	Ik let op aanhoudende vermoeidheid, pijntjes en dalende trainingsprestaties.
☐	Ik gebruik rustdagen daadwerkelijk om herstel te ondersteunen.
☐	Ik pas trainingsbelasting aan wanneer mijn herstel daar aanleiding toe geeft.

PROGRESSIE METEN

☐	Ik kijk naar een gewichtstrend of weekgemiddelde in plaats van één losse weging.
☐	Ik houd belangrijke trainingsprestaties bij.
☐	Ik meet lichaamsmaten onder vergelijkbare omstandigheden wanneer ik die gebruik.
☐	Ik maak progressiefoto's onder vergelijkbare omstandigheden als ik foto's wil vergelijken.
☐	Ik beoordeel meerdere weken voordat ik mijn calorie-inname of trainingsplan aanpas.

CONTROLE OP DE BULK

☐	Mijn lichaamsgewicht stijgt niet onnodig snel zonder dat mijn trainingsprestaties verbeteren.
☐	Mijn taille en andere lichaamsmaten worden periodiek gevolgd wanneer dit voor mijn doel relevant is.
☐	Ik verander niet meerdere variabelen tegelijk zonder duidelijke reden.
☐	Ik verhoog calorieën niet automatisch wanneer mijn gewicht een paar dagen gelijk blijft.
☐	Ik houd de focus op langetermijnprogressie in plaats van zo snel mogelijk zwaarder worden.

WEKELIJKSE LEAN BULK CHECK

Gebruik deze korte check bijvoorbeeld één keer per week om je progressie gestructureerd te beoordelen.

Vraag	Deze week
Gemiddeld lichaamsgewicht	
Verandering t.o.v. vorige week	
Aantal krachttrainingen	
Trainingsprestaties	beter / gelijk / lager
Gemiddelde energie (1-10)	
Gemiddelde slaap	
Voeding volgens plan	ja / grotendeels / nee
Herstel tussen trainingen	goed / redelijk / onvoldoende

MOET IK IETS AANPASSEN?

Vraag jezelf eerst af: zie ik daadwerkelijk een langere trend, of reageer ik op een paar dagen of één mindere training?

☐	Mijn lichaamsgewicht stijgt geleidelijk en prestaties ontwikkelen zich → niet automatisch meer calorieën toevoegen.
☐	Mijn gewicht staat pas kort stil → eerst langer naar de trend kijken.
☐	Mijn uitvoering van voeding of training was niet consistent → eerst consistentie verbeteren.
☐	Mijn gewicht en prestaties veranderen langere tijd nauwelijks ondanks consistente uitvoering → rustig beoordelen of een kleine aanpassing passend is.
☐	Mijn gewicht stijgt snel zonder gewenste ontwikkeling in prestaties → beoordelen of mijn energie-inname onnodig hoog is.

NOTITIES / AANPASSING VOOR VOLGENDE WEEK

PrimeProgressCoaching - Gratis hulpmiddel. Geen account of e-mailadres nodig.
Deze checklist bevat algemene informatie en is geen persoonlijk medisch of dieetadvies. Individuele energie- en voedingsbehoeften verschillen.