PRIME PROGRESS COACHING
CUT CHECKLIST

Een praktische checklist om tijdens een cut overzicht te houden over voeding, krachttraining, dagelijkse activiteit, herstel en progressie.

Startdatum		**Startgewicht**	
Doel		**Evaluatiemoment**	

DE BASIS

Een cut draait niet om zo weinig mogelijk eten. Het doel is doorgaans een beheersbaar energietekort creëren, terwijl je training, eiwitinname en herstel zoveel mogelijk ondersteunt.

VOEDING

☐	Ik werk met een beheersbaar calorietekort in plaats van mijn calorie-inname onnodig extreem te verlagen.
☐	Ik zorg dagelijks voor voldoende eiwit en verdeel mijn eiwitbronnen praktisch over de dag.
☐	Ik eet voldoende groente, fruit en andere voedzame producten binnen mijn totale voedingspatroon.
☐	Ik houd rekening met vloeibare calorieën, snacks, sauzen en andere producten die gemakkelijk worden vergeten.
☐	Mijn voedingsaanpak is praktisch genoeg om langere tijd vol te houden.

KRACHTTRAINING

☐	Ik blijf krachttraining serieus uitvoeren en probeer mijn trainingsprestaties zoveel mogelijk te behouden.
☐	Ik pas mijn trainingsvolume alleen aan wanneer herstel of prestaties daar aanleiding toe geven.
☐	Ik houd sets, herhalingen, gewicht en eventueel RIR/RPE bij.
☐	Ik gebruik cardio als hulpmiddel en niet als vervanging voor krachttraining.

DAGELIJKSE ACTIVITEIT

☐	Ik heb inzicht in mijn normale dagelijkse beweging en probeer grote onbewuste dalingen tijdens de cut te voorkomen.
☐	Als ik stappen bijhoud, kijk ik naar een consistente dagelijkse of wekelijkse richtlijn.
☐	Ik voeg extra activiteit geleidelijk toe wanneer dat daadwerkelijk nodig is.
☐	Ik houd rekening met vermoeidheid wanneer ik cardio en dagelijkse activiteit verhoog.

SLAAP & HERSTEL

☐	Ik probeer voldoende en zo consistent mogelijk te slapen.
☐	Ik let op aanhoudende dalingen in energie, herstel en trainingsprestaties.
☐	Ik plan rustdagen en pas belasting aan wanneer herstel duidelijk achterblijft.
☐	Ik beoordeel niet alleen mijn gewicht, maar ook hoe ik presteer en functioneer.

PROGRESSIE METEN

☐	Ik kijk naar de gewichtstrend of een weekgemiddelde in plaats van één losse weging.
☐	Ik meet onder vergelijkbare omstandigheden wanneer ik lichaamsmaten bijhoud.
☐	Ik maak progressiefoto's onder vergelijkbare omstandigheden als ik foto's gebruik.
☐	Ik beoordeel meerdere weken voordat ik concludeer dat mijn progressie volledig is gestagneerd.
☐	Ik verander niet meerdere variabelen tegelijk zonder duidelijke reden.

WEKELIJKSE CUT CHECK

Vul deze korte check bijvoorbeeld één keer per week in. Het doel is om beslissingen minder afhankelijk te maken van één goede of slechte dag.

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
Dagelijkse activiteit consistent	ja / grotendeels / nee

MOET IK IETS AANPASSEN?

Vraag jezelf eerst af: is er daadwerkelijk sprake van een trend, of reageer ik op één losse weging of een paar mindere dagen?

☐	Mijn plan is pas kort geleden aangepast → eerst voldoende tijd geven om een trend te beoordelen.
☐	Mijn gewicht schommelt, maar de langere trend beweegt nog in de gewenste richting → niet automatisch aanpassen.
☐	Mijn uitvoering was deze week niet consistent → eerst de uitvoering verbeteren voordat ik het plan strenger maak.
☐	De trend stagneert al langere tijd ondanks consistente uitvoering → rustig beoordelen welke kleine aanpassing logisch is.
☐	Herstel, energie of prestaties verslechteren duidelijk → niet automatisch méér tekort of cardio toevoegen.

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.