

A woman in a red tank top and green shorts is jumping rope on a sandy beach at sunset. The background shows the ocean and some distant hills. The image has a dark, moody overlay.

GRATIS STARTVERSIE

Springstart

Jouw eerste 3 dagen. Jouw eerste overwinning. 🧡

Yess, welkom! 🎉

Jij bent hier. En dat is al alles. **Dit is jouw moment.** Om te beginnen — niet als je er klaar voor bent, maar gewoon nu. Je hebt de eerste stap gezet, en ik ben zo ontzettend trots op je. Dit gratis startplan geeft je alles wat je nodig hebt om vandaag nog te beginnen. **Samen zetten we die eerste sprongen.** ❤️

Liefs, Lissje ❤️

✓ Direct toepasbaar

Geen voorbereiding nodig. Pak je touw en ga.

✓ Klein beginnen

Elke sessie duurt maar een paar minuten.

✓ Eerste winst vandaag

Je ervaart al na dag 1 een overwinning.

Dit plan is jouw gids voor de eerste 3 dagen. Jij bent de motor. Laten we gaan. ❤️

Wat je in 3 dagen gaat doen

Klein beginnen is winnen. Deze drie dagen bouwen een fundament dat blijft.

1

Dag 1 – De eerste sprong

6x3 sprongen

Gewoon doen. Niet perfect. Alleen beginnen. Elke grote reis begint met de eerste stap — of in jouw geval, de eerste sprong.

- ☐ Touw gepakt
- ☐ 6 setjes van 3 sprongen gedaan
- ☐ Gevierd dat je het hebt gedaan



2

Dag 2 – Ritme vinden

8x3 sprongen

Iets meer dan gisteren. Je lichaam leert al snel het ritme kennen. Voel hoe je beter wordt — sessie voor sessie.

- ☐ Warming-up gedaan (3 min)
- ☐ 8 setjes van 3 sprongen gedaan
- ☐ Op je ademhaling gelet

3

Dag 3 – Je eerste trots

10x3 sprongen

Je hebt 3 dagen gesprongen. Dat is meer dan de meeste mensen ooit doen. Dit is jouw eerste echte overwinning. ❤️

- ☐ 10 setjes van 3 sprongen gedaan
- ☐ Bijgehouden hoe je je voelde
- ☐ Trots op jezelf geweest ✨

✔️ **Na dag 3 voel je al verschil.** Meer energie, meer zelfvertrouwen — en je weet: dit kan ik volhouden.

De basisstappen om te starten

Je hoeft niet veel. Maar dit moet je weten voordat je begint.

→ Het juiste touw

Ga met één voet op het midden van je touw staan. De handvatten komen tot je oksels? Dan is de lengte goed. Als beginner: kies een **beaded rope** (kraaltjestouw) voor meer controle en ritme.

→ Goede schoenen & ondergrond

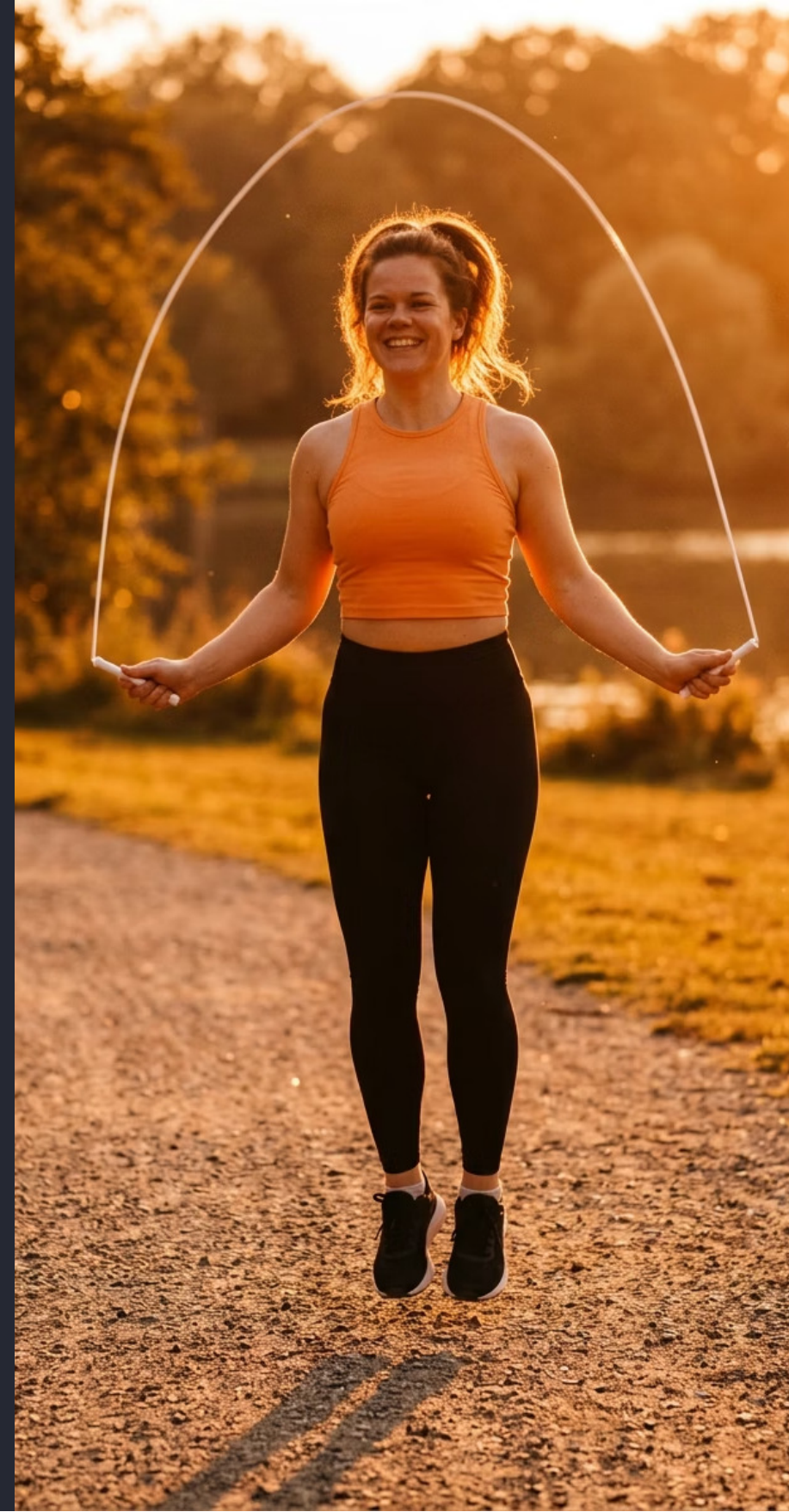
Draag sportschoenen met demping in de voorvoet. Sporter op **gras**, **rubber mat of houten vloer** — elke harde ondergrond is prima.

→ Spring laag & land zacht

Spring maar 2–3 cm van de grond. Land op de bal van je voet — niet op je hiel. Zo bescherm je je knieën en enkels en ga je veel langer door.

→ Polsen draaien, niet je armen

Houd je ellebogen dicht bij je lichaam en draai het touw met kleine polsbewegingen. Minder energie, strakker ritme.



Veelgemaakte beginnersfouten

Dit weten = meteen een betere springer zijn.

Te hoog springen

→ Je raakt sneller moe

Oplossing: spring zo laag mogelijk
— 2 à 3 cm is genoeg

Armen te breed

→ Minder controle, sneller moe

Oplossing: ellebogen dicht langs je
lichaam houden

Te snel willen gaan

→ Ritme kwijt, struikelen

Oplossing: rustig tempo = langer
volhouden

Doorgaan bij pijn

→ Blessures

Oplossing: stop bij pijn, rust 1-2
dagen, dan rustig opnieuw
beginnen

Denken dat je het "goed
moet doen"

→ Frustratie en opgeven

Oplossing: je hoeft alleen te
blijven — dat is het enige wat telt

Het hoeft niet goed. Het hoeft alleen gedaan.

Klein beginnen is winnen.



Jouw eerste quick win 🏆

Na 3 dagen springen heb jij iets gedaan wat de meeste mensen nooit doen: je hebt **begonnen én doorgezet**.

Je springt al zonder erbij na te denken

Je lichaam voelt energiever

Je hebt bewezen dat je dit kunt volhouden

Je vertrouwt jezelf een klein beetje meer

Vink je actiekaart af:

☒ ~~Dag 1 gedaan – 6x3 sprongen~~ ✓

☒ ~~Dag 2 gedaan – 8x3 sprongen~~ ✓

☒ ~~Dag 3 gedaan – 10x3 sprongen~~ ✓

☐ Ik ben trots op mezelf ❤️

🕒 **Hoe voelde het?** Makkelijk · Zwaar · Trots · Geen zin maar toch gedaan 💪

✧+ VOLGENDE STAP

Klaar voor de volledige transformatie? 🚀

Jij hebt bewezen dat je het kunt. Je hebt 3 dagen gesprongen. Je hebt de eerste overwinning binnen. Nu is de vraag: wil je écht verder gaan?

In het volledige **Springplan van 6 weken** zit alles wat je nodig hebt om echt te transformeren:

Volledig 42-daags schema

Dag voor dag — van 6x3 tot 5x60 seconden. Opgebouwd zodat je nooit afhaakt.

Warming-up & cooling-down

Vaste routines die blessures voorkomen en je sessie compleet maken.

Mentale begeleiding

Wat te doen als je geen zin hebt, een dag mist of twijfelt — inclusief motivatietools.

Progressie & reflectie

Dagelijkse actiekaarten, notitieruimte en visualisaties die je groeien laten zien.



Start Gratis

Stap Over

Transformeer

📅  **Jij verdient het volledige plan.** Niet morgen. Niet als je er klaar voor bent. Maar nu — want jij hebt al bewezen dat je het kunt. Pak het volledige Springplan en ga voor die 42 dagen. **Samen gaan we dit afmaken.** Liefs, Lissje 