



PRIMAL

RECAP / PREVIEW.

Terugblik 2024 / Vooruitblik 2025.

INLEIDING.

In oktober 2023 hebben we een ledenenquête afgenomen waarbij twee vragen centraal stonden:

- Wat moet Primal vooral blijven doen?
- Wat kan Primal anders doen?

Uit de antwoorden op deze vragen hebben we concrete acties en verbeterpunten weten te filteren, welke in de Primal Update (nieuwsbrief) van februari 2024 zijn gedeeld. Wil je deze analyse en verbeterpunten teruglezen, [klik dan hier](#).

In dit document blikken we terug op deze acties en verbeterpunten. Ja, je leest het goed; we gaan met de billen bloot.

TERUGBLIK 2024

WAAR STAAN WE NU?

TECHNIEK WORKSHOPS/MASTERCLASSES.

Hoewel er in voorgaande jaren verschillende workshops en masterclasses de revue zijn gepasseerd binnen Primal, hebben we in 2024 voor het eerst op structurele wijze tijd vrij gemaakt voor techniek buiten de reguliere lessen om.

Naast de 13 evenementen die al op de planning stonden voor 2024 hebben we nog zes techniek masterclasses toegevoegd aan de jaarkalender. En met succes; de opkomst en reacties waren top! Daarbij zijn er meerdere primates geweest die na een dergelijke masterclass een techniek-plateau hebben doorbroken.

Dit is voor ons dan ook reden genoeg om de hoeveelheid masterclasses in 2025 te intensiveren (meer hierover in de vooruitblik 2025).

MOBILITEIT EN COOLING-DOWN VIDEO'S.

Aangezien er grote vraag is naar meer begeleiding- of informatieverstrekking op het gebied van mobiliteit en cooling-down, hebben we besloten om hierin te voorzien door korte video's beschikbaar te stellen in de app.

Hoewel er wel een start is gemaakt, is het nog niet gelukt om dit project in 2024 af te checken. Wil je weten wat ons plan hiermee is in 2025, scroll dan gauw verder.

MEER LANGE WODS.

CROSSFIT ENDURANCE.

Gezien de vraag naar langere WODs hebben we in april 2024 de nieuwe les CrossFit Endurance geïntroduceerd. CrossFit Endurance kenmerkt zich door workouts te bieden van 30 minuten of langer bestaande uit (technisch gezien) toegankelijke oefeningen.

CrossFit Endurance is een succes gebleken, wat maakt dat we deze lessen hebben uitgebreid van 2 naar 3 lessen per week. Verdere uitbreiding van het CrossFit Endurance lesaanbod is, evenals bij alle andere lessen, afhankelijk van zowel het totale ledenaantal als de lesdeelname. Het aantal lessen per week gaat altijd gepaard met deze twee indicatoren.

PROGRAMMERING REGULIERE CROSSFIT LESSEN.

In de analyse en verbeterpunten van de ledenenquête 2023/2024 hebben we onze voorkeur voor de CrossFit Affiliate Programming (CAP) uitgesproken. Ter info; CAP is de programmering, ontwikkeld vanuit CrossFit®, die wij lange tijd hanteerde voor de reguliere CrossFit lessen binnen Primal.

Om op te hoogte te blijven van de ontwikkelingen binnen de wereld van CrossFit en fitness, hebben van november tot en met december jl. ook de programmering van CompTrain getest. Na deze testperiode, hebben we de weloverwogen keuze gemaakt om weer terug te stappen naar CAP.

Binnen het werken met CAP gaan we wel een aantal toevoegingen doen, zoals:

- Het verhogen van de “werktijd” per les voor jou als atleet.
- Het toevoegen van 24 jaarlijks terugkerende benchmark workouts.
- De implementatie van wekelijks terugkerende krachtblokken, waarbij we elk half jaar in cycli opbouwen naar een 1RM testweek.

Last but not least; aangezien we onze CrossFit lessen beschouwen als de motor van Primal, blijven we streven naar de verbetering hiervan. De lesprogrammering is daar een belangrijk onderdeel van. We horen dan ook graag hoe jij dit ervaart [via dit formulier](#). Laat van je horen, juist door je uit te spreken en feedback met ons te delen kunnen wij onze diensten blijven verbeteren.

GYMNASTICS LES.

Hoewel het niet is gelukt om in de tweede helft van 2024 een vaste gymnastics les toe te voegen aan het rooster (dit was onze hoop/verwachting in april 2024), zijn we evengoed ontzettend blij met de vorderingen die we hebben geboekt op dit vlak.

De reden van de vertraging is omdat we ervoor hebben gekozen om meer tijd te besteden aan het inwerken van coach Zoë (onze gymnastics specialist). Verderop lees je meer over onze plannen met betrekking tot deze les in 2025.

FINISHERS BIJ HEAVY DAYS.

Heavy days zijn workouts (in CAP) waarbij gewerkt wordt met zware gewichten. Deze workouts zijn ideaal om te werken aan techniek en pure kracht. Omdat het niet gek is om na een heavy day nauwelijks bezweet de deur uit te lopen, geeft dit voor sommigen een minder voldaan gevoel. Om deze reden hebben we begin 2024 standaard een optionele finisher toegevoegd aan deze workouts. Hiermee kan de hartslag nog even flink worden verhoogd, evenals de voldoening naderhand.

In CompTrain is er ook focus op krachttraining, echter worden hier geen aparte dagen (zoals heavy days) voor ingepland. Wanneer we opnieuw overstappen op CAP, dan voegen we de optionele finishers uiteraard weer toe bij de heavy days of zoeken we naar andere oplossingen.

KWALITEIT COACHES VERBETEREN.

Naast onze Coach Prep Course en het inwerktraject voor nieuwe coaches hebben we in 2024 een nieuwe opzet voor ons vaste coaches team ontwikkeld.

Hierdoor is er afgelopen jaar meer ruimte vrijgekomen voor de opleiding en begeleiding van coaches. Voor 2025 staan er weer een aantal mooie ontwikkelingen op de rol die we op de volgende pagina's verder toelichten.

MEER PERSOONLIJKE AANDACHT.

Het afgelopen jaar zijn er een aantal zeer succesvolle PT trajecten volbracht. Desondanks heeft de uitbreiding van het personal trainingsaanbod nog niet de aandacht gekregen die we hadden gehoopt.

Hieronder lees je meer over hoe we, in samenwerking met Mindy Thoolen, eigenaar van (partner) [GRYP](#), het personal trainingsaanbod en de persoonlijke begeleiding van onze leden in 2025 verder streven te ontwikkelen.

VOORUITBLIK 2025

WAT TE VERWACHTEN?

INTENSIVERING TECHNIEK MASTERCLASSES.

Het succes van de masterclasses in 2024 heeft ervoor gezorgd dat we het aanbod van de techniek masterclasses in 2025 intensiveren van 6 naar 9 masterclasses. Dat betekent dat, naast de 15 events die al op de planning staan voor dit jaar, er (op de zomermaanden na) elke maand een masterclass is te volgen! De opzet van de masterclasses blijft onveranderd; voor slechts één credit zoom je 1,5 uur in op een specifieke techniek onder de professionele begeleiding van een coach.

MOBILITEIT EN COOLING-DOWN VIDEO'S.

We zijn nog steeds enthousiast over deze oplossing, aangezien deze manier van informatieverstrekking geen extra tijd vraagt tijdens de lessen en iedereen naar eigen behoefte een passende mobiliteit of cooling-down sessie kan volgen. We mikken er daarom op om in de eerste helft van 2025 de eerste video's te publiceren in de app.

PILOT GYMNASTICS.

In januari starten we de pilot gymnastics, met als intentie om deze nieuwe les aansluitend aan de pilot vast op te nemen in ons lesaanbod. In de gymnastics lessen ligt de focus op het verbeteren van vier oefeningen: de pull-up, muscle-up, toes-to-bar en de handstand push-up.

Elke les bestaat uit 30 minuten krachttraining en 30 minuten techniektraining. Iedere oefening behandelen we vier weken lang in het krachtblok, waarna deze doorschuift naar het techniekblok. Er komt dan een nieuwe oefening centraal te staan in het krachtblok. Tijdens de pilot bieden we gymnastics lessen op maandagen van 21:00 tot 22:00 en op donderdagen van 20:00 tot 21:00 onder leiding van Zoë Thielens. De eerste lessen starten op 6 en 9 januari!

COACH DEVELOPMENT.

Al zeggen we het zelf... in 2025 staan er een aantal interessante coach development activiteiten op de rol voor ons team!

CREW GATHERING X WESLEY CLOOS

In maart van dit jaar vliegen we Wesley Cloos in bij de crew gathering (team training). Wesley Cloos is CrossFit Country Manager van de Benelux. Daarnaast heeft Wesley als CrossFit Seminar Staff-lid meer dan 300 CrossFit seminars gegeven en runt hij al 15 jaar zijn eigen CrossFit affiliate. Tijdens de crew gathering neemt Wesley het Primal team mee tijdens een vier uur durende training waarbij verschillende aspecten rondom het coaching vak aan bod komen.

CROSSFIT BENELUX SUMMIT.

Naast de drie crew gatherings die we ieder jaar op de planning hebben staan, kijken we nu al erg uit naar de CrossFit Benelux Summit in september. Voor het eerst dit jaar wordt er vanuit CrossFit® een volledig weekend georganiseerd waarbij niet alleen affiliate eigenaren uit de Benelux, maar ook alle coaches met een CrossFit Level 1 of hoger, kunnen aansluiten om te leren met- en van elkaar.

OBSERVATIESESSIES X CROSSFIT LEVEL 2.

Jaarlijks plannen we bij elke coach minimaal drie observatielessen. Daarbij verhogen we de lat voor degene die deze observatiesessies kunnen uitvoeren. Vanaf volgend jaar kunnen namelijk enkel coaches met een CrossFit Level 2 certificering of hoger deze uitvoeren.

OPLEIDING COACHES.

Maar liefst een achttal coaches is voornemens om dit jaar de CrossFit Level 2 opleiding te volgen. De eerste cursussen staan zelfs voor deze maand al gepland. Daarnaast zijn er nog twee coaches voornemens om de We Lift Weightlifting Coach opleiding te volgen.

PERSONAL TRAINING.

We zijn bezig om ons personal trainingsaanbod op de volgende drie gebieden te verbeteren.

HET HUIDIGE AANBOD VERBETEREN.

Momenteel is het onoverzichtelijk waar of hoe je een personal training kunt inplannen. Daarnaast is het ook onduidelijk wat precies de verschillende opties en kosten zijn. Dit gaan we aanpakken door de informatieverstrekking naar leden en niet-leden via de website en andere online kanalen te verbeteren.

GOAL REVIEWS.

In samenwerking met Mindy (van partner [GRYP](#)) gaan we in 2025 testen met het bieden van goal reviews bij alle leden met een King of the Jungle abonnement. Goal reviews zijn tussentijdse incheck momenten waarin we nagaan of je nog goed op weg bent in de richting van jouw persoonlijke doelen. Zo ja, dan krijg je een welgemeende high five of chest-bump naar eigen voorkeur. Zo niet, dan helpen we je om bij te sturen in de richting van jouw doelen. De eerste goal reviews starten al in het eerste kwartaal!

Wanneer het werken met goal reviews succesvol blijkt te zijn, willen we de opties verkennen om dit breder binnen de box toegankelijk te maken.

SMALL GROUP TRAINING.

Eveneens in samenwerking met Mindy (van [GRYP](#)) plannen we om in de tweede helft van dit jaar een intensief begeleidingsprogramma te starten. In dit programma begeleiden we een kleine groep van maximaal zes personen over een periode van 12 weken aan de hand van twee CrossFit trainingen en één coachingsessie per week.

COMPETE.

Om in te spelen op de vraag naar specifieke lessen voor gevorderden of wedstrijdatleten introduceren we Compete; een les die speciaal in het leven is geroepen voor de competitieve CrossFitter. In een les van 1,5 uur dagen we je uit met meerdere workouts.

Daarnaast zoomen we in op specifieke onderwerpen gerelateerd aan Throwdowns. We starten deze les dit jaar met een frequentie van één keer per maand op de laatste vrijdag van de maand, van 19:00 tot 20:30. De reguliere les komt op dat moment te vervallen.

WEIGHTLIFTING.

Eind januari, na de [masterclass Olympic weightlifting](#) op 19 januari, starten we met een gloednieuwe opzet voor de programmering van onze weightlifting lessen. Deze programmering wordt in het nieuwe jaar gefaciliteerd vanuit [We Lift!](#) We Lift is een autoriteit in Nederland op het gebied van Olympic Weightlifting. Ze bieden een breed scala aan diensten, waaronder masterclasses, opleidingen en lesprogrammering voor coaches en sportscholen. Hun aanpak is praktisch en resultaatgericht en passend voor zowel beginners als gevorderden.

Ten opzichte van andere aanbieders onderscheidt de We Lift programmering zich voornamelijk op twee aspecten:

- 1) Technische fundamenten.** De programmering richt zich op het verbeteren van techniek, met aandacht voor mobiliteit, houding en bewegingspatronen. Een sterke basis is immers essentieel voor veilige en effectieve progressie.
- 2) Progressieve opbouw.** Je werkt aan kracht, snelheid en precisie, in cycli die zijn ontworpen om piekmomenten op de juiste tijd te bereiken. We Lift integreert variatie en specifieke drills om zwakke punten aan te pakken.

Binnen de samenwerking met We Lift is het ons doel om je niet alleen sterker te maken, maar je ook de tools en kennis te bieden om jezelf duurzaam te ontwikkelen als gewichtheffer. Door deze focus op kwaliteit en persoonlijke aandacht tillen we zowel beginners als gevorderden naar een hoger niveau.

PUBLICATIE WORKOUTS.

Sinds oktober 2024 zijn we aan het testen met het eerder publiceren van de workouts. Waar voorheen de workout pas op de dag zelf werd gepubliceerd in de app, kun je tegenwoordig vanaf vrijdag alle workouts voor de week erna al inzien.

Aangezien dit een positief effect lijkt te hebben op de presentiecijfers, kiezen we ervoor om deze aanpak dit jaar te behouden.

MERCHANDISE.

Er is al lange tijd vraag naar verschillende kleuren Primal shirts en hoodies. Recent zijn we overgestapt naar LVL-UP Sportswear, een nieuwe leverancier die in deze vraag lijkt te kunnen voorzien. Omdat de samenwerking met vergelijkbare leveranciers in het verleden meermaals is tegengevallen, hebben we eind vorig jaar een eerste test gedaan met LVL-UP Sportswear aan de hand van een bestelronde via inschrijflijsten.

Wanneer de levering hiervan goed is bevallen zijn we voornemens om de samenwerking met hen voort te zetten en stapsgewijs uit te breiden.

UITBREIDINGSPLANNEN: (NIET IN CHRONOLOGISCHE VOLGORDE)

- Productaanbod uitbreiden. Denk hierbij aan meer kleuren, crop tops, sportbroeken en -leggings, etc.
- Elk half jaar een bestelronde aanbieden via inschrijflijsten (de eerstvolgende is in de lente).
- Webshop inrichten om producten het hele jaar beschikbaar te stellen.

THE END OF THE BEGINNING.

We hopen dat je net zo enthousiast bent over wat 2025 gaat brengen als wij. Van nieuwe uitdagingen tot onvergetelijke events: samen maken we er een knaljaar van! Mocht je nog vragen hebben, een briljant idee willen delen, of gewoon iets kwijt willen, neem dan gerust contact met ons op.

Je vindt ons in de box, via de mail (info@primal.nl) of bij de high-five na je eerstvolgende WOD. Wil je direct contact met de eigenaar? Stuur Willem dan een berichtje via willem.peters@primal.nl.

