

PRIMAL



CROSSFIT PRIMAL.

Box Guide.



WELKOM BIJ PRIMAL.

Je hebt de stap gezet — je bent nu officieel een primate.

Wat ontzettend tof!

Dit is de **CrossFit Primal Box Guide**: een complete gids boordevol praktische informatie over trainen bij Primal.

Of je nu nieuw bent of al ervaring hebt, deze gids helpt je het maximale uit je training te halen. Je vindt er alles over onze visie, groepslessen, persoonlijke begeleiding en community-events.

Ook geven we je handvatten om gericht te werken aan je progressie.

De Box Guide is bedoeld als naslagwerk én inspiratiebron, zodat je op elk moment kunt terugvallen op heldere uitleg en duidelijke richtlijnen.



PRIMAL

'prīm(ə)l

1. Relating to an early stage in evolutionary or historical development.
2. Original; first in importance or time.
3. Favorite playground.



WORLD-CLASS FITNESS IN 100 WORDS:

"Eat meat and vegetables, nuts and seeds, some fruit, little starch and no sugar. Keep intake to levels that will support exercise but not body fat. Practice and train major lifts: Deadlift, clean, squat, presses, clean and jerk, and snatch. Similarly, master the basics of gymnastics: pull-ups, dips, rope climb, push-ups, sit-ups, presses to handstand, pirouettes, flips, splits, and holds. Bike, run, swim, row, etc., hard and fast. Five or six days per week mix these elements in as many combinations and patterns as creativity will allow. Routine is the enemy. Keep workouts short and intense. Regularly learn and play new sports."

Greg Glassman, CrossFit Founder

HUISREGELS.

Neem onze huisregels ter harte.

Bij Primal hebben we een aantal huisregels. Zes stuks om precies te zijn. Klopt, regels klinken niet meteen heel leuk. Maar wij hebben ze opgesteld vanuit een positieve invalshoek. Ze zijn in het leven geroepen om je verder te helpen in het behalen van jouw doelen en een fijne groepscohesie te borgen.

1. Laat je ego buiten de deur.

Doe je dit niet, dan is de kans groot dat je jouw progressie en de voortgang van anderen in de weg staat.

2. Stel vragen.

Voel je vrij om vragen te stellen of om hulp te vragen. We bieden begeleiding dus maak er onbezwaard gebruik van.

3. Geef techniek hoge prioriteit.

Focus op techniek om gezond en blessurevrij te blijven. Geduld is een vaardigheid die hierbij van belang is.

4. Besteed aandacht aan voeding.

Aandacht voor voeding en suppletie creëert een basis voor gezondheid en helpt je het maximale voordeel te halen uit jouw training.

5. Haal het beste uit jezelf en anderen.

Stel je open op voor je omgeving. Help en motiveer waar nodig, dan kun je dat ook terug verwachten.

6. Luister naar je lichaam.

Rust en herstel vormen een belangrijke sleutel voor betere prestaties. Luister goed naar je lichaam zodat je weet wanneer je rust dient te nemen.



**PRAKTISCHE
ZAKEN.**

PRIMAL UPDATE – BLIJF OP DE HOOGTE

Elke maand ontvang je onze Primal Update in je inbox. Hierin delen we alles over aankomende events, nieuws uit de box en andere toffe updates. Zo mis je niets! Je kunt de updates ook terugvinden op [onze website](#).

EVENTS – JOIN THE FUN!

Bekijk alle aankomende events op onze [events-pagina](#) en schrijf je in. We organiseren maandelijks evenementen, van masterclasses en wedstrijden tot borrels en barbecues!

SPORTBIT – JOUW ALLES-IN-ÉÉN APP

Met de SportBit app kun je:

- Lessen boeken – Plan je trainingen gemakkelijk in.
- Resultaten loggen – Houd je progressie bij en blijf gemotiveerd.
- Updates ontvangen – Wekelijks updates over het reilen en zeilen in de box.

FAQ – SNEL ANTWOORD OP JE VRAGEN

Heb je een vraag over je abonnement, de lessen of andere praktische zaken in de box? Bekijk dan onze [FAQ-pagina](#) voor alle antwoorden. Ook abonnementswijzigingen kun je daar eenvoudig doorgeven.

BEGRIPPENLIJST – WEGWIJS IN DE CROSSFIT-WERELD

CrossFit heeft zijn eigen taal: WODs, AMRAPs, EMOMs... Snap jij het nog? In onze [begrippenlijst](#) leggen we de belangrijkste termen uit zodat je snel helemaal thuis bent in de CrossFit-community.

BLOG – ALLES OVER TRAINING, VOEDING EN MINDSET

Wil je meer leren over hoe je je prestaties kunt verbeteren, beter kunt eten en mentaal sterker kunt worden? In onze [blog](#) delen we regelmatig waardevolle artikelen over training, voeding en mindset, geschreven door onze coaches en experts.

APPGROEPEN – THROWDOWNS, HYROX & BORREL

Wil je meedoen aan Throwdowns (CrossFit competities & de CrossFit Open), ben je fan van Hyrox events of sluit je graag eens aan bij de maandelijkse borrel? We hebben aparte WhatsApp-groepen waarin we updates en info hierover delen:

- **Throwdowns**
- **Hyrox**
- **Borrel**

Wil je erbij? Klik op de link hierboven en voeg jezelf toe. Geen zorgen, we bijten niet!

KINDEREN TIJDENS LESTIJDEN

Om de veiligheid van zowel kinderen als sporters te waarborgen, zijn kinderen, ongeacht hun leeftijd, zonder begeleiding niet toegestaan op de sportvloer tijdens lessen. Breng je jouw kind mee terwijl je zelf sport? Dan vragen we je vriendelijk om hem of haar onder eigen verantwoordelijkheid boven plaats te laten nemen.

GEVONDEN VOORWERPEN / NUTTIG AFVAL.

Ben je iets verloren? Gevonden voorwerpen worden boven bewaard in de witte bak links naast de opbergkast. Na verloop van tijd doneren we overgebleven spullen aan de Weerter Minima Groep, een organisatie die Weertenaren in financiële nood ondersteunt. We laten altijd via de app weten wanneer de bak wordt geleegd!

FEEDBACK – LAAT HET ONS WETEN!

We doen ons best om jouw ervaring bij Primal zo goed mogelijk te maken. Heb je ideeën, feedback of misschien een klacht? Stuur ons een berichtje via info@primal.nl – we waarderen jouw input en kijken graag hoe we kunnen blijven verbeteren!

SPREAD THE LOVE.

We willen gezondheid leuk en toegankelijk maken voor zoveel mogelijk mensen. Ken je iemand die vastzit in ongezonde routines of al een tijd geen plezier meer heeft in sporten?

Stuur [deze link](#) gerust door en nodig hem of haar uit om vrijblijvend een kennismakingsgesprek in te plannen.



GROEPSLESSSEN.

CROSSFIT.

CrossFit is een functionele, gevarieerde training die gericht is op het verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie. Deze manier van trainen helpt je fitter, sterker en veerkrachtiger te worden, zowel fysiek als mentaal. Je verbetert niet alleen je prestaties in de sportschool, maar ook in het dagelijks leven – op het werk, thuis en bij het spelen met je (klein)kinderen.

CROSSFIT 60+.

CrossFit 60+ is speciaal ontworpen voor zestigplussers. In groepen train je onder professionele begeleiding, met focus op cardio, balans, mobiliteit en bot- en spierversterkende oefeningen, zonder complexe of blessuregevoelige bewegingen. Het doel is vitaliteit te behouden en de zelfredzaamheid in het dagelijks leven te verbeteren.

GYMNASTICS.

In deze les focus je op bodyweight oefeningen zoals de **pull-up**, **muscle-up**, **toes-to-bar** en de **handstand push-up**. Elke les bestaat uit 30 minuten krachttraining en 30 minuten techniektraining. We behandelen elke oefening acht weken: vier weken kracht en vier weken techniek.

WEIGHTLIFTING.

De weightlifting lessen richten zich op het verbeteren van de **snatch** en **clean and jerk**. Naast deze lifts werk je aan deelbewegingen en drills om kracht, mobiliteit, coördinatie en balans te verbeteren. Het doel is om je **1RM** op beide lifts te verhogen, wat je ook ten goede komt in CrossFit en dagelijks leven. De programmering is in samenwerking met **We Lift**.

ENDURANCE.

In de Endurance lessen werk je aan 30+ minuten durende workouts met toegankelijke oefeningen. Perfect om je uithoudingsvermogen te verbeteren en beter te leren **pacen**, zonder de focus op complexe technieken.

COMPETE.

Speciaal voor de competitieve atleet bieden we twee Compete-lessen:

- **CrossFit:** Focus op wedstrijdvoorbereiding, strategie en onderwerpen specifiek gericht op **throwdowns**.
- **Endurance:** Focus op Hyrox-specifieke verbetering via zone 2- en intervaltraining, gecombineerd met inspanning onder vermoeidheid.

De trainingen vinden eens per vier tot zes weken plaats, worden aangekondigd via de **Primal Update** en zijn te boeken via het lesrooster in de app (paarse blokjes).

CROSSFIT PARENT/KID.

Doe samen met je kind mee aan de maandelijkse CrossFit Parent/Kid les! Elke eerste woensdag van de maand (m.u.v. schoolvakanties) beleven jullie een energieke en speelse workout vol uitdaging en plezier. Geschikt voor (groot)ouders en (klein)kinderen vanaf 6 jaar.





**PERSOONLIJKE
BEGELEIDING.**

PERSONAL TRAINING.

100% focus op jouw doelen! Onze gespecialiseerde coaches helpen je met techniek, kracht, uithoudingsvermogen, ademwerk en (sport)voeding. Of je nu fitter wilt worden of wedstrijden wilt domineren, wij bieden de juiste begeleiding. Plan **hier** een gratis intake en start vandaag nog!

NUTRITION COACHING.

Til je gezondheid, progressie en sportprestaties naar het volgende level door middel van een gerichte aanpak op gebied van voeding. Mindy van GRYP Coaching helpt je met een gepersonaliseerd plan en coaching die aansluit op jouw doelen: no-nonsense, individueel, en goed onderbouwd. Je kan een **gratis kennismaking** inplannen om jouw wensen en de mogelijkheden te bespreken.

GOAL REVIEWS.

Goal Reviews zijn persoonlijke coaching sessies van 30 minuten, speciaal om jou te helpen bij een doelgerichte aanpak. Of je nu wilt werken aan prestaties, mindset, lichaamssamenstelling of wedstrijdplannen – wij staan voor je klaar. Samen brengen we jouw progressie in kaart en kijken we hoe je jouw doelen nóg effectiever kunt bereiken.

Leden met een King/Queen of the Jungle abonnement ontvangen elke 90 dagen een gratis sessie. Leden met een ander abonnement kunnen een sessie boeken via **de website**.

WORK ON WEAKNESS.

Work On Weakness (WOW) is vrij trainen met een plan, ideaal om aan zwaktes te werken of qualifiers voor een throwdown te plannen. Leden met een Basic Bonobo, Funky Monkey of Strong Silverback abonnement kunnen een WOW-rittenkaart aanschaffen (een enkele sessie of per 10 sessies, onbeperkt geldig, beschikbaar in de app).

King/Queen of the Jungle leden hebben WOW inbegrepen en kunnen een credit inwisselen voor een WOW-training.



IF YOU CAN MEASURE IT, YOU CAN IMPROVE IT.

Bij Primal draait het niet alleen om hard trainen, maar ook om slim trainen. Onze one-rep max testweek en benchmark workouts spelen hierin een belangrijke rol. Ze helpen je niet alleen je prestaties te testen, maar ook je vooruitgang zichtbaar te maken.

ONE-REP MAX TESTWEEK.

In de one-rep max (1RM) testweek test je wat je maximaal één keer kan optillen of wegdrukken met de klassieke lifts, de Olympische lifts en bepaalde oefeningen met het eigen lichaamsgewicht. Het gaat hierbij dus om een maximale krachtsinspanning waarbij je niet in staat bent om hetzelfde gewicht direct nogmaals uit te voeren.

Focus per lestype.

Tijdens de testweek testen we per lestype verschillende aspecten van kracht:

- **CrossFit:** Absolute kracht — Ondersteunt sportprestaties, dagelijkse bewegingen, blessurepreventie en maakt zwaar tillen mogelijk,
- **Weightlifting:** Explosieve kracht — Verbetert atletisch vermogen en is noodzakelijk voor het snel genereren van kracht.
- **Gymnastics:** Absolute kracht en krachthuoudingsvermogen (KUHV) — KUHV is het vermogen om langdurige of herhaalde inspanning vol te houden.

Klik hier voor een overzicht van alle krachttesten tijdens de testweek.

Progressie in kaart.

Na de testweek richten we ons de komende zes maanden op het heropbouwen van de lifts, verdeeld in de drie blokken: light, medium en heavy. Hierbij werken we voornamelijk met percentages van je 1RM.

Aan het einde van deze opbouwfase testen we alle drie de lifts opnieuw. Log daarom je scores in de app, waar nodig met aanvullende notities, zodat je je progressie nauwkeurig kunt volgen en gericht kunt trainen.

BENCHMARK WORKOUTS.

Benchmark workouts zijn vaste workouts die wereldwijd binnen de CrossFit-community worden gebruikt om kracht, conditie en vaardigheden te testen. Denk aan bekende “Girls” zoals Fran, Cindy en Helen, of de beruchte Hero WODs.

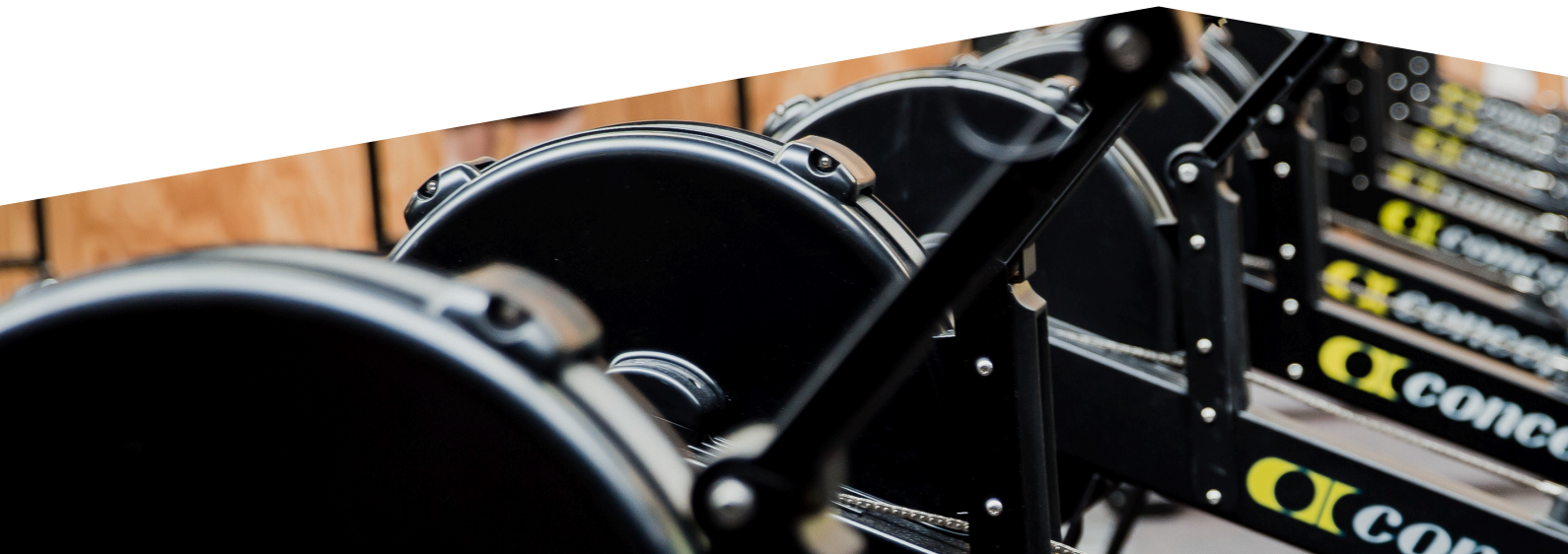
Waarom zijn ze belangrijk?

- Meet je progressie – Door dezelfde workout opnieuw te doen, kun je zien of je sterker, sneller of fitter bent geworden.
- Stel doelen – Benchmark workouts geven je een helder doel om naartoe te werken.
- Vergelijk met jezelf – Je hoeft niet tegen anderen te strijden, maar het is motiverend om te zien hoeveel jijzelf vooruit bent gegaan!

Hoe gebruiken we benchmark workouts bij Primal?

Gedurende het jaar programmeren we verschillende benchmark workouts. Sommige komen spontaan voorbij, terwijl een vast aantal elk jaar in dezelfde maand terugkeert. Zo kun je gericht trainen, je progressie meten en jezelf jaar na jaar blijven verbeteren.

Tip: Log je scores en tijden in de app, zodat je jouw progressie door het jaar heen kunt volgen!





**BENCHMARK
JAAROVERZICHT.**

Januari

CHAD

For time:

1.000 box step-ups (20 inch)

Wear a ruck pack (15/20 kg)

Timecap: 60:00

Februari

GWEN

15-12-9 Reps for load:

clean-and-jerks (unbroken)

Rest as needed between sets

Timecap: 18:00

Maart

CROSSFIT OPEN 22.1

AMRAP 15:

3 wall walks

12 dumbbell snatches (15/22,5 kg)

15 box jump overs (20/24 inch)

April

FLIGHT SIMULATOR

For time:

5-10-15-20-25-30-35-40-45-50-

45-40-35-30-25-20-15-10-5

Unbroken double-unders

Timecap: 11:00

Mei

CROSSFIT OPEN 24.3

All for time:

5 rounds of:

10 thrusters (29/43 kg)

10 chest-to-bar pull-ups

1 minute rest, then:

5 rounds of:

7 thrusters (43/61 kg)

7 bar muscle-ups

Time Cap: 15:00

Juni

MURPH

For time:

1 mile run

100 pull-ups

200 push-ups

300 air squats

1 mile run

Wear a weight vest (6/9 kg)

Partition the pull-ups, push-ups,
and air squats as needed

Timecap: 60:00

Juli

THE OTHER TOTAL

On a 30:00 clock for load:

0:00–10:00

1-rep-max clean

10:00–20:00

1-rep-max bench press

20:00–30:00

1-rep-max overhead squat

Augustus

LAZAR DUKIC

For Time:

3 Rounds of:

30 calorie Row

10 Bar Muscle-Ups

Rest 3 minutes

3 Rounds of:

30 calorie Row

15 Strict Handstand Push-Ups

Rest 3 minutes

3 rounds of:

10 Bar Muscle-Ups

15 Strict Handstand Push-Ups

Timecap: 50:00

September

BEAR COMPLEX

5 Rounds for load:

Complete 7 unbroken sets of this barbell complex:

1 Power Clean

1 Front Squat

1 Push Press

1 Back Squat

1 Push Press

Timecap: 35:00

Oktober

SANNE

For time:

100 burpees

Timecap: 10:00

November

CROSSFIT GAMES 2014: 21-15-9 COMPLEX

For time:

8 Deadlifts
7 Cleans
6 Snatches
8 Pull-Ups
7 Chest-to-Bar Pull-Ups
6 Bar Muscle-Ups

6 Deadlifts
5 Cleans
4 Snatches
6 Pull-Ups
5 Chest-to-Bar Pull-Ups
4 Bar Muscle-Ups

4 Deadlifts
3 Cleans
2 Snatches
4 Pull-Ups
3 Chest-to-Bar Pull-Ups
2 Bar Muscle-Ups

Barbell: 48/70

Timecap: 15:00

December

PRIMAL GAMES 24.3 – LEVEL UP

AMRAP 20:

2 Rounds of:
25/30 calories row
20 russian kettlebell swings 20/28
10 pull-ups

Immediately into:

2 rounds of:
25/30 calories row
20 russian kettlebell swings 20/28
10 chest-to-bar pull-ups

Immediately into:

25/30 calories row
20 russian kettlebell swings 20/28
max repetitions bar muscle-ups





**EVENT-
JAARPLANNING.**

Bij Primal geloven we dat mensen floreren door verbinding, en daarom zijn onze evenementen essentieel binnen ons aanbod. Download [**hier**](#) onze event-jaarplanning.

Onze drie grote jaarlijkse events vormen het hart van deze ervaring:

- **CrossFit Open:** Een wereldwijde competitie waarin Primal teams samen strijden, grenzen verleggen en elkaar motiveren — met een goed doel, zodat jouw inzet ook anderen helpt.
- **Primal Birthday:** Sinds 2014 groeit en bloeit onze community en dat vieren we feestelijk met elkaar.
- **Primal Games:** Een toegankelijke en leuke interne CrossFit throwdown voor alle niveaus.

Naast onze drie Primal Pilar Events organiseren we het hele jaar door extra community events waarin sport, educatie en plezier centraal staan:

- Masterclasses: Maandelijks techniektrainingen (pull-ups, handstand, muscle-ups, etc.).
- Speciale workouts op feestdagen (Pasen, Koningsdag, Pinksteren, Kerst).
- Gratis vrije trainingen op Hemelvaart en Kerstavond.
- Maandelijks borrels en gezellige filmavonden.

Waarom jij deze events niet mag missen!

Bij Primal draait het niet alleen om trainen, maar om samen groeien, plezier ervaren en elkaar sterker maken. Onze events zijn hét moment om die unieke community-vibe te ervaren.

Of je nu komt voor de uitdaging, de gezelligheid of allebei: zorg dat je erbij bent. Bekijk alle aankomende events op onze [**events-pagina**](#) en schrijf je in.

Het event-jaaroverzicht bekijk je [**hier**](#)!



**HELP... IK KRIJG ER
GEEN GENOEG VAN!**

De vier interessantste blogs om mee te starten.

Fit op elke leeftijd: de waarheid over veroudering en prestaties.

Laten we eerlijk zijn: ouder worden is onvermijdelijk. Maar weet je wat niet onvermijdelijk is? Dat je als een verroeste fiets in de schuur eindigt. Bij Primal geloven we dat je op elke leeftijd fit kunt blijven. Maar wat zegt de wetenschap over hoe prestaties veranderen naarmate we ouder worden? Spoiler alert: ja, het gaat bergafwaarts. Maar dat betekent niet dat je niks meer kunt doen.

[Lees hier verder](#)

Introducing: De Silverback Station & De Jungle Juice Bar!

Geen standaard snacks of ongezonde frisdrank, maar zorgvuldig geselecteerde producten die perfect aansluiten bij jouw training en herstel. Of je nu op zoek bent naar betere grip, sneller herstel of een dorstlesser na een zware WOD, je vindt het allemaal binnen handbereik. We introduceren: De Silverback Stationen De Jungle Juice Bar. In dit blog vertellen we je waarom we juist voor deze producten hebben gekozen en wat ze voor jou kunnen betekenen.

[Lees hier verder](#)

Waarom kan ik nog geen strict pull-up? Algemene fitheid versus specifieke doelen.

Een vraag die we bij Primal regelmatig krijgen: "Waarom kan ik nog geen strict pull-up? Ik train hier toch al een tijdje?" Een begrijpelijke vraag! Onze groepslessen helpen je absoluut om fitter, sterker en gezonder te worden. Maar als je specifieke doelen hebt, zoals het kunnen maken van een strict pull-up, dan vraagt dat om een gerichte aanpak. In dit blog leggen we uit hoe dat werkt.

[Lees hier verder](#)

Scalen voor CrossFitters. Hoe jij kunt zorgen voor een optimaal trainingsresultaat.

Bij CrossFit draait het om het verbeteren van je algehele fysieke capaciteit, ongeacht je niveau. Een cruciaal aspect van CrossFit is scalen — het aanpassen van de trainingen aan jouw individuele behoeften en vaardigheden. Dit zorgt ervoor dat je altijd op jouw niveau kunt trainen, zonder concessies te doen aan de kwaliteit of de veiligheid van de bewegingen. In dit blog duiken we dieper in het concept van scalen, vertellen we je waarom het zo belangrijk is en geven we je praktische tips die je direct kunt toepassen.

[Lees hier verder](#)





**DE BOUWSTENEN
VAN DUURZAME
PROGRESSIE.**

MECHANICS – CONSISTENCY – INTENSITY.

Beheers eerst de basisprincipes van elke oefening en leer veilig en efficiënt te bewegen (mechanics). Voer deze bewegingen vervolgens herhaaldelijk en correct uit om consistentie op te bouwen (consistency). Pas daarna richt je je op het toevoegen van meer gewicht en snelheid (intensity).

LOG JE SCORES.

Trainen zonder schema is als bouwen zonder blauwdruk. Gelukkig hoef je die niet zelf te maken, bij Primal volgen alle lessen een doordachte en gebalanceerde programmering.

Wil je sneller vooruitgang boeken? Log dan je resultaten (gewicht, tijd, uitvoering van oefeningen) kort en bondig in de app. Dit geeft je inzicht in je progressie en helpt je op koers te blijven.

LAAT JE COACHEN.

Iedereen kan een training zwaar maken, maar dat is niet het doel. Bij Primal draait training om gericht werken aan jouw doelen. Daarom krijg je van ons feedback (tops en tips), altijd met de intentie om je te helpen groeien. Vertrouw je coach wanneer die aangeeft zwaarder, lichter, sneller of langzamer te gaan – het brengt je verder.

TRAIN CONSEQUENT MINIMAAL 2X PER WEEK.

Laten we eerlijk zijn: fysiek resultaat vraagt om regelmaat, minstens twee keer per week. Leuk feitje: dit sluit perfect aan bij de Nederlandse norm voor gezond bewegen. Of je die tweede training bij Primal doet of ergens anders, maakt niet uit. Maar weet dat onze programmering is afgestemd op leden die meerdere keren per week trainen, voor optimaal resultaat.

DENK LANGE TERMIJN.

Geef jezelf de tijd om stappen te maken. En als je eenmaal al flink wat meters erop hebt zitten, geef jezelf dan nog steeds de tijd om plateau's te doorbreken. Verwacht niet dat alles in één keer lukt — dat is niet realistisch en leidt vaak tot frustratie of zelfs blessures. Fit en gezond worden (en blijven) is een lange termijnproces. Heb geduld en geniet van de reis.

HET IS HOGE INTENSITEIT, NIET MAXIMALE INTENSITEIT.

Hard trainen is geweldig, maar slim trainen is beter. Besef dat je geen topsporter bent. Je hebt een baan, gezin en verantwoordelijkheden die energie vragen.

Als je van elke workout een wedstrijd maakt, vergroot je de kans op blessures en overbelasting. Pas daarom de intensiteit op jouw niveau aan. Train de meeste workouts op 80-90% van je kunnen, zodat je consequent en met plezier kunt blijven trainen.

ALLEEN GA JE SNELLER, SAMEN KOM JE VERDER.

Dompel jezelf onder in de Primal-community! Duurzame progressie draait niet alleen om trainen, maar ook om gezelligheid en plezier. Neem deel aan masterclasses, speciale workouts, vriendschappelijke competities en borrels — de perfecte manier om je vaardigheden te verbeteren en nieuwe mensen te ontmoeten.





PRIMAL MANIFEST:

Here's to the Primal ones. De waaghalzen. De optimisten. De doorzetters. De vrije geesten in een hokjes maatschappij. Degenen die instinct verkiezen boven comfort. Ze nemen geen genoegen met simpelweg bestaan. En zien gezondheid als meer dan alleen de afwezigheid van ziekte. Je kunt hen bewonderen, het oneens met hen zijn, hen kopiëren of bekritisieren. Het enige wat je niet kunt doen, is hen stoppen. Want zij verleggen grenzen met een lach. Zij realiseren vooruitgang. En waar sommigen hen zien als primitieven, zien wij oerkracht. Want degenen die hun 'Primal-zijn' omarmen, tillen niet alleen zichzelf-, maar ook iedereen om hen heen omhoog.

Willem Peters, oprichter CrossFit Primal