

A person is shown from the back, holding a barbell across their shoulders. They are wearing a dark blue t-shirt. The t-shirt has a large graphic on the back consisting of the Dutch phrase 'FIT WORDEN METEENLACH' repeated in a circular, overlapping pattern. At the bottom of the t-shirt, it says 'CROSSFIT PRIMAL' and 'EST 2014'. In the top left corner, the 'PRIMAL' logo is visible, featuring a silhouette of a person in a dynamic pose.

PRIMAL

WEIGHTLIFTING.

Starter Guide.



STERK EN BEHEERST ONDER DE BARBELL.

Weightlifting is dé les waarin je leert hoe je veilig, efficiënt en met vertrouwen met een barbell traint.

De focus ligt op techniek, controle en het stap voor stap verbeteren van je bewegingen.

In deze les werken we met de Olympische lifts Snatch en Clean & Jerk. Dat klinkt misschien spannend, maar laat je daar vooral niet door afschrikken: **je hoeft deze lifts nog niet te kunnen** om mee te doen.



WAT KUN JE VERWACHTEN VAN EEN WEIGHTLIFTING LES?

Elke les bestaat uit:

- Een gezamenlijke warming-up
- Duidelijke technische uitleg en drills
- Oefenen met (deel)bewegingen, afgestemd op jouw niveau
- Tijd en ruimte om te leren, vragen te stellen en te verbeteren

De focus ligt niet op “zo zwaar mogelijk”, maar op:

- Beter bewegen
- Controle, stabiliteit en krachtopbouw
- Mobiliteit, coördinatie en behendigheid

Het verbeteren van je 1RM is een mogelijk resultaat, geen vereiste.



VOOR WIE IS WEIGHTLIFTING BEDOELD?

Voor iedereen. Echt.

Ben je nieuw met barbells?

Dan leer je hier de basis: stand en grip, squat houding, timing en vertrouwen onder de stang.

Train je al langer CrossFit?

Dan gebruik je deze les om techniek te verfijnen, kracht en snelheid te ontwikkelen en je lifts in WODs beter te laten voelen.

De les is geschikt voor alle leeftijden, ook voor zestigplussers. Alles is schaalbaar. We werken met lichte gewichten, lege stangen of stokken waar nodig. Je hebt verder geen speciale uitrusting nodig om mee te doen.

Je hoeft nergens “aan te voldoen” om te starten.

HOE ZIT HET MET CYCLI?

We werken in cycli van 4 weken, waarin we steeds aan een bepaalde techniek en focus werken.

Je kunt op elk moment instromen. Elke les staat op zichzelf en sluit logisch aan, ook als je halverwege begint.

Aan het begin van elke maand delen we via de Primal Update (nieuwsbrief) en op social media in welke cyclus we zitten, zodat je altijd weet waar we aan werken.

WAAROM JUIST DEZE LES PROBEREN?

- Je wordt technisch sterker, niet alleen fysiek
- Je voelt je zekerder onder de barbell
- Je haalt meer uit je CrossFit-trainingen
- Je leert in een rustige setting, zonder tijdsdruk

De programmering van de weightlifting-lessen wordt opgesteld in samenwerking met **We Lift**, een toonaangevende autoriteit in Nederland op het gebied van Olympic Weightlifting.

Zo staan kwaliteit, structuur en een doordachte opbouw altijd voorop.



TWIJFEL JE NOG?

Kom het gewoon een keer proberen. De beste manier om te ontdekken of weightlifting bij je past, is door het te ervaren.