



GLUTE GROWTH GUIDE

De basis voor ronde, sterke & gespierde billen

BY DL LIFESTYLE

Train smart. Eat well. Grow stronger.

GRATIS GUIDE

01 — DE 5 GOUDEN REGELS VOOR GLUTE GROWTH

1. Train je billen gericht

Kies oefeningen waarbij je je glutes goed kunt belasten en waarbij je de belasting geleidelijk kunt verhogen.

2. Progressive overload

Geef je lichaam een reden om zich aan te passen. Meer gewicht, meer herhalingen of een betere uitvoering zijn allemaal vormen van progressie.

3. Eet voldoende

Spiergroei kost energie. Zorg voor voldoende eiwitten en een voedingspatroon dat past bij jouw doel.

4. Herstel

Spieren groeien niet alleen tijdens je training. Slaap, voeding en rustdagen zijn minstens zo belangrijk.

5. Wees consistent

Geef je trainingsplan de tijd. Kijk naar je progressie over weken en maanden, niet van training tot training.

Consistency > perfection.

02 — PROGRESSIVE OVERLOAD

Progressive overload betekent simpel gezegd dat je je lichaam geleidelijk meer uitdaagt. Stel dat je vandaag een hip thrust doet met 60 kg voor 3 × 10. Je doel kan op termijn zijn om 60 kg voor 3 × 12 te doen en daarna 65 kg voor 3 × 10. Zo creëer je steeds opnieuw een prikkel voor je spieren.

Houd je trainingen bij:

- oefening
- gewicht
- herhalingen
- sets
- eventueel hoe zwaar de set voelde

Je hoeft niet iedere training grote stappen te maken. Kleine, consistente verbeteringen tellen ook.

03 — MIJN 5 FAVORIETE GLUTE OEFENINGEN

1. Hip Thrust

Tip: Houd bovenaan kort spanning op je billen en voorkom dat je je onderrug gebruikt om de beweging af te maken.

3-4 sets × 6-12 reps

2. Bulgarian Split Squat

Tip: Een sterke unilaterale oefening. Een iets langere pas en gecontroleerde uitvoering kunnen helpen om meer nadruk op je glutes te leggen.

3 sets × 8-12 reps per been

3. Romanian Deadlift

Tip: Duw je heupen naar achteren en houd de beweging gecontroleerd.

3 sets × 8-12 reps

4. Leg Press

Tip: Kies een voetpositie en bewegingsuitslag waarmee je comfortabel diep kunt bewegen en controle houdt.

3 sets × 8-12 reps

5. Cable Kickback

Tip: Gebruik geen momentum. Een lager gewicht met een goede uitvoering is vaak veel effectiever.

2-3 sets × 12-20 reps

04 — GLUTE WORKOUT

Oefening	Sets	Reps
Hip Thrust	4	8-10
Bulgarian Split Squat	3	8-10 / been
Romanian Deadlift	3	8-12
Cable Kickback	3	12-15 / been
Abductor	3	15-20

Rusttijden: bij zware compound oefeningen ongeveer 2-3 minuten. Bij isolatie-oefeningen is ongeveer 60-90 seconden vaak voldoende. Het belangrijkste is dat je voldoende hersteld bent om je volgende set goed uit te voeren.

05 — HOEVEEL HERHALINGEN?

Je hoeft niet vast te zitten aan één magisch aantal herhalingen. Voor glute growth kunnen verschillende rep ranges effectief zijn.

- Zwaardere oefeningen: ongeveer 6-12 reps
- Accessoire/isolatie-oefeningen: ongeveer 10-20 reps

Het belangrijkste blijft dat je sets voldoende uitdagend zijn en dat je over tijd progressie maakt.

06 — VOEDING VOOR GLUTE GROWTH

Je kunt het beste trainingsplan ter wereld hebben, maar voeding speelt ook een belangrijke rol.

□ Eiwitten

Eiwitten leveren de bouwstenen die je lichaam nodig heeft voor spierherstel en spieropbouw. Een praktische richtlijn voor veel sportende mensen is ongeveer 1,6–2,2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Denk aan: kip, rundvlees, vis, eieren, magere kwark, Griekse yoghurt, cottage cheese, tofu en whey/proteïne.

□ Koolhydraten

Koolhydraten zijn niet je vijand. Ze kunnen juist helpen om voldoende energie te hebben voor je trainingen. Denk aan rijst, aardappelen, pasta, haveremout, brood en fruit.

□ Vetten

Ook vetten zijn belangrijk voor een gebalanceerd voedingspatroon. Denk aan avocado, noten, pindakaas, olijfolie en eieren.

Moet je in een calorie-overschot?

Niet iedereen hoeft direct te bulken. Je caloriebehoefte en beste aanpak hangen af van je lichaamssamenstelling, trainingsniveau en doel. Wil je vooral spiermassa opbouwen, dan kan een klein calorie-overschot een goede strategie zijn. Wil je tegelijkertijd vet verliezen en spiermassa opbouwen, dan kan een andere aanpak beter passen.

07 — DE 7 MEEST GEMAAKTE FOUTEN

□ 1. Iedere week van programma wisselen

Geef je lichaam de tijd om sterker te worden.

□ 2. Alleen maar kickbacks doen

Isolatie-oefeningen zijn nuttig, maar een combinatie van verschillende bewegingen werkt beter.

□ 3. Nooit je gewichten bijhouden

Als je niet weet wat je vorige training deed, wordt progressie lastiger te volgen.

□ 4. Altijd zo zwaar mogelijk trainen

Meer gewicht betekent niet automatisch meer spiergroei. Een goede uitvoering en voldoende controle zijn belangrijk.

□ 5. Te weinig eten

Je lichaam heeft voldoende energie en voedingsstoffen nodig.

□ 6. Te weinig eiwitten

Zorg dat je dagelijkse eiwitinname past bij jouw doel.

□ 7. Te snel resultaat verwachten

Een paar weken trainen betekent niet automatisch een compleet ander lichaam. Spiergroei kost tijd.

08 — HOE SNEL ZIE JE RESULTAAT?

Dit is voor iedereen anders. Je resultaat hangt onder andere af van je trainingsniveau, genetica, voeding, slaap, trainingsfrequentie, progressive overload en consistentie.

Kijk daarom niet alleen naar de spiegel. Maak bijvoorbeeld iedere 4 weken foto's onder dezelfde omstandigheden en houd je kracht en lichaamsmetingen bij.

Je hoeft niet iedere dag verandering te zien om vooruitgang te boeken.

09 — JOUW GLUTE PROGRESS TRACKER

Datum	Oefening	Gewicht	Reps	Sets
	Hip Thrust			
	Bulgarian Split Squat			
	RDL			
	Leg Press			
	Cable Kickback			

Mijn doel voor de komende 4 weken	
Gewicht	_____
Hip Thrust	_____
Trainingen per week	_____
Eiwitdoel	_____
Mijn belangrijkste focus	_____

10 — EN NU?

Met deze guide heb je de basis voor glute growth. Maar er is één belangrijk verschil tussen weten wat je moet doen en weten wat voor jou werkt.

In mijn online coaching kijken we niet alleen naar één workout. We kijken naar het totaalplaatje:

- ☐ Persoonlijk trainingsplan
- ☐ Voeding afgestemd op jouw doel
- ☐ Progressie bijhouden en bijsturen
- ☐ Persoonlijke begeleiding
- ☐ Check-ins en accountability
- ☐ Gericht werken aan jouw doelen

Je hoeft dus niet zelf iedere week te twijfelen: “Doe ik genoeg?” “Moet ik meer eten?” “Waarom groeien mijn billen niet?” “Welke oefeningen moet ik doen?”

Daar help ik je bij.

WIL JIJ SERIEUS AAN DE SLAG?

Wil je weten of mijn online coaching bij jou past?

Stuur mij “COACHING” via Instagram en vertel me kort wat jouw doel is. Dan kunnen we samen kijken wat ik voor jou kan betekenen.

DL LIFESTYLE

Train smart. Eat well. Grow stronger. ☐