
GEWONE MENSEN KUNNEN MEER DAN ZE DENKEN.

Hoe drukbezette ouders grote sportieve doelen halen
zonder hun leven op pauze te zetten.

Robin Verdonck

Militair | Vader | Ironman-finisher | Menno Henselmans Certified PT

Wie ben ik?

Mijn naam is Robin Verdonck. Ik ben 34 jaar, militair bij Defensie op Kleine-Brogel, vader van twee zonen en iemand die zijn hele leven dingen heeft aangepakt die aanvankelijk buiten zijn bereik leken.

Ik ben geen topsporter. Ik ben geen influencer. Ik heb geen uitzonderlijk talent.

Maar ik heb als volwassene leren zwemmen om een Ironman te finishen. Ik heb een marathon gelopen na drie maanden training, terwijl ik nog nooit langer dan een uur aan een stuk had gelopen. Ik heb de Dodentocht van 100 kilometer gedaan zonder er specifiek voor te trainen. En ik heb dit allemaal gedaan naast een fulltime job, een gezin en alle andere verantwoordelijkheden die daarbij komen.

|Niet omdat ik klaar was. Maar omdat ik begon.

In september 2025 finishte ik de Challenge Almere in 10u49. Het mooiste moment van die dag was niet de finishlijn. Het was mijn zoon van vier jaar, hand in hand met mij over de mat. De medaille werd rond zijn nek gehangen. Hij praat er vandaag nog over.

Dat moment vat samen waarom ik doe wat ik doe.

Mijn achtergrond als coach

Ik heb de Menno Henselmans PT-certificering behaald, een van de meest wetenschappelijk onderbouwde fitnessopleidingen die er bestaat. Niet voor een papiertje, maar omdat ik de wetenschap achter training echt wilde begrijpen.

Ik heb eerder als coach gewerkt, ook voor een bekende Belgische bodybuilding-omgeving. Ik ben daar weggegaan. Niet omdat het financieel niet klopte, maar omdat het niet klopte met wie ik ben. Mensen begeleiden naar resultaten via shortcuts waar ik niet achter sta, dat is niet waarom ik dit doe.

Ik begeleid mensen die een echt leven hebben. Mensen die willen weten of ze meer kunnen dan ze denken. En die bereid zijn daar iets voor te doen.

De drie dingen die je tegenhoudt

Als ik kijk naar de personen die ik wil begeleiden, zie ik telkens dezelfde drie dingen die hen tegenhouden. Niet een gebrek aan talent. Niet een gebrek aan wil. Maar drie concrete dingen die oplosbaar zijn.

1. Je wacht tot de omstandigheden goed zijn

Tot na de vakantie. Tot de kinderen wat groter zijn. Tot je minder druk hebt op het werk. Tot je je beter voelt.

Die dag komt niet. Niet omdat het leven je tegenwerkt, maar omdat er altijd iets is. Er is altijd een reden om het uit te stellen.

Ik begon mijn Ironman-voorbereiding toen mijn zoontje anderhalf jaar was, midden in een drukke periode bij Defensie, zonder triatloncoach, zonder ideale omstandigheden. Ik trainde op uren waarop de rest sliep. Niet omdat het makkelijk was, maar omdat ik had besloten dat het ging gebeuren.

De beste tijd om te beginnen was vorig jaar. De op een na beste tijd is nu.

2. Je denkt dat grote doelen voor andere mensen zijn

Marathons, triathlons, Hyrox, de Dodentocht. Dat is toch voor mensen die fulltime sporten? Die daar de tijd voor hebben? Die genetisch bevoordeeld zijn?

Nee.

Ik had nog nooit langer dan een uur gelopen voor ik me inschreef voor een marathon. Ik kon niet zwemmen voor ik besliste een Ironman te doen. Ik deed de Dodentocht spontaan, halverwege mijn marathonvoorbereiding, zonder dat ik er specifiek op had getraind.

Het enige dat die doelen voor jou haalbaar maakt, is de beslissing dat ze haalbaar zijn. De rest is methodologie. En dat is precies wat ik jou geef.

3. Je denkt dat het ten koste gaat van je gezin

Dit is de meest terechte zorg van de drie. En ik ga eerlijk zijn: het kost iets. Ik heb tijdens mijn Ironman-voorbereiding vader-zoonmomenten gemist die ik niet terugkrijg. Dat doet nog steeds iets met me.

Maar ik heb ook geleerd dat je veel meer kunt combineren dan je denkt, als je slim plant en de juiste keuzes maakt. Trainen om 5u voor de kinderen wakker worden. Sessies van 45 minuten in plaats van twee uur. Voeding die past bij een gezin, niet bij een bodybuilding-wedstrijdvoorbereiding.

Mijn vrouw steunt me in mijn doelen. Maar mijn gezin staat op de eerste plaats. Dat is geen slogan. Dat is de realiteit waar ik iedere dag in werk. En dat begrijp ik als coach als geen ander.

Wat echt werkt

De fitnessindustrie verdient geld aan complexiteit. Aan supplementen die je nodig zou hebben, aan programma's die beloven wat ze niet kunnen waarmaken, aan influencers die jou doen geloven dat jij het probleem bent als het niet werkt.

De waarheid is een stuk eenvoudiger. En dat is goed nieuws, want eenvoudig is ook volhoudbaar.

Consistentie verslaat perfectie

De beste training is de training die je doet. Niet de optimale training die je uitstelt omdat de omstandigheden niet kloppen.

Drie keer per week 45 minuten trainen, week na week, maand na maand, is meer waard dan een perfect programma dat je drie weken volhoudt.

Dit is waarom ik bij mijn klanten niet zoek naar het perfecte schema. Ik zoek naar het schema dat past bij hun leven. Want alleen dat schema werkt echt.

Progressive overload is het enige principe dat telt

Of je nu sterker wil worden, vet wil verliezen of een marathon wil lopen: je moet jezelf geleidelijk aan meer uitdagen. Meer gewicht. Meer kilometers. Meer tempo. Stap voor stap.

Zonder progressie, geen resultaat. Zo simpel is het. En zo eenvoudig is het ook om bij te houden.

Voeding hoeft niet ingewikkeld te zijn

Je hoeft geen apart te koken. Je hoeft geen maaltijdprep te doen op zondagavond. Je hoeft geen supplementen te nemen die je niet begrijpt.

Wat je nodig hebt:

- Voldoende eiwitten. Ruwweg 1,6 tot 2 gram per kg lichaamsgewicht per dag.
- Een calorie-inname die past bij je doel. Licht tekort voor vetverlies, licht overschot voor spieropbouw.
- Gevarieerd eten met genoeg groenten, fruit en volkorenproducten.
- Een aanpak die je de rest van je leven kunt volhouden.

Geen crashdieet. Geen verboden voeding. Geen aparte maaltijden naast het gezinseten. Gewoon een aanpak die werkt in een echt leven.

Herstel is geen luxe

Slaap is het krachtigste herstelgereedschap dat bestaat. Als je slecht slaapt, minder energie hebt en meer stress ervaart, dan heeft dat een directe impact op je resultaten. Niet omdat je het verkeerd doet, maar omdat je lichaam de context voelt.

Met kleine kinderen thuis weet ik dat perfect slapen niet altijd lukt. Maar we werken samen aan wat haalbaar is, niet aan wat ideaal is.

Wat ik anders doe

Er zijn veel coaches. De meeste zijn goed in hun vak. Maar ze begrijpen niet hoe het voelt om om 5u op te staan voor een training omdat dat de enige tijd is. Ze begrijpen niet hoe het is om een wedstrijd voor te bereiden zonder coach, puur door zelf alles uit te zoeken. Ze begrijpen niet hoe het is om tegelijk ouder, ondernemer, werknemer en sporter te zijn.

Ik begrijp dat wel. Omdat ik het leef.

Ik coach vanuit ervaring, niet vanuit theorie

Alles wat ik aanbeveel, heb ik zelf getest. In echte omstandigheden. Met slaaptekort, tijdsdruk en alle andere realiteiten van een druk leven.

Dat maakt mijn advies soms minder "optimaal" dan wat in een laboratoriumstudie staat. Maar het maakt het wel uitvoerbaar. En uitvoerbaar advies is het enige advies dat resultaat oplevert.

Ik werk niet met standaardschema's

Elk schema dat ik maak, is afgestemd op jouw leven. Jouw werkuren, jouw gezinssituatie, jouw doelen, jouw uitgangspunt.

Iemand die drie 12-uursdiensten per week werkt, traint anders dan iemand met een kantoorbaan van 9 tot 5. Iemand die een Ironman wil doen, traint anders dan iemand die sterker wil worden. Dat klinkt logisch. Maar de meeste coaches geven toch gewoon hetzelfde schema aan iedereen.

Ik vertel je wat werkt, niet wat verkoopt

Ik verdien niets aan supplementen. Ik verdien niets aan merkkleding of energiedrankjes. Ik heb geen belang bij het verkopen van producten die je niet nodig hebt.

Mijn enige belang is dat jij je doel bereikt. Want alleen tevreden klanten zorgen voor mond-tot-mondreclame. En dat is het enige marketingkanaal waar ik op vertrouw.

Ik begeleid een kleine groep

Ik werk niet met honderd klanten tegelijk. Ik wil mensen echt begeleiden, niet verwerken. Dat betekent dat ik bewust kies voor een kleine groep, zodat ik de tijd en aandacht kan geven die nodig is.

Voor wie is dit?

Ik ben heel eerlijk over wie ik wil begeleiden. Niet omdat ik selectief wil zijn, maar omdat goede coaching begint met de juiste match.

Dit is voor jou als...

- Je een ouder of ondernemer bent met een druk leven.
- Je ouder bent of andere grote verantwoordelijkheden hebt naast sport.
- Je een concreet doel hebt: een marathon, Hyrox, de Dodentocht, een Ironman, of gewoon fitter en sterker worden.
- Je bereid bent consistent te werken, ook als het niet altijd perfect loopt.
- Je geen shortcuts zoekt maar een aanpak die werkt op lange termijn.

Dit is niet voor jou als...

- Je een wedstrijdlichaam wil via methodes die ik niet kan verantwoorden.
- Je verwacht dat een coach al het werk voor jou doet.

Ik zoek geen honderd klanten. Ik zoek de juiste mensen die echt iets willen bereiken en bereid zijn daar serieus voor te werken.

TOT SLOT

Begin gewoon.

Ik heb dit boekje niet geschreven om indruk te maken. Ik heb het geschreven omdat ik geloof dat de meeste mensen zichzelf onderschatten.

Niet omdat ze niet slim genoeg zijn. Niet omdat ze het talent missen. Maar omdat niemand hen ooit heeft laten zien dat het anders kan. Dat een gewone man met een gewone baan en kleine kinderen thuis een Ironman kan finishen. Een marathon kan lopen. Sterk kan worden naast een druk leven.

Ik ben dat bewijs. Niet omdat ik uitzonderlijk ben. Maar omdat ik gewoon begonnen ben en niet gestopt heb.

|Wachten tot je klaar bent is het zekerste manier om nooit te beginnen.

Als je je herkent in dit boekje en je wil weten of ik je kan helpen, stuur me dan een berichtje. Geen verplichtingen, geen verkooppraat. Gewoon een gesprek over waar je staat en waar je naartoe wil.

Neem contact op via de website

Robin Verdonck

Militair | Vader | Ironman-finisher | Menno Henselmans Certified PT

Instagram: @robinverdonck