



HYBRID TRAINING · FITNESS RACING
ONLINE COACHING SEASON 2026-2027

“Kies de begeleiding die past bij jouw ambitie.”

WELKOM

Welkom bij Team X.

Je bent een ambitieuze sporter. Iemand die niet wacht op het perfecte moment, maar vandaag al de keuze maakt om te bewegen, te trainen, te groeien.

Sneller hardlopen. Beter bewegen. Sterker worden. In alles net dat stapje verder.

Dat begint niet bij een trainingsschema. Het begint bij jouw mindset — bij de keuzes die je iedere dag opnieuw maakt, en het werk dat je levert wanneer niemand toekijkt.

Wij geloven dat fysieke en mentale kracht je in staat stellen om voluit te leven. En om anderen mee te nemen in die groei.

Bij Team X vinden we elkaar. Welkom in de community die met je meebeweegt, je scherp houdt, en je nooit alleen laat trainen.

MANIFESTO

**The X is where
power meets *endurance.***

**The X is where
boundaries are *broken.***

It's the clash of swords in the arena, where competition fuels personal growth, and every drop of sweat sharpens your edge.

It's a bold strike through the ordinary, a rebellion against the status quo, and a commitment to rewrite what it means to be fit.

ONS VERHAAL

Eén selectie. Ieder op zijn eigen niveau.

Team X is een hybride training- en fitness racing community, gebouwd rond persoonlijke online coaching.

We trainen als team: met een schaalbare jaarperiodisering die toewerkt naar de HYROX Benelux-wedstrijden en de Wereldkampioenschappen als belangrijkste piekmomenten.

Of je nu drie of 12 keer per week traint: jouw traject is van jou. Iedere sporter traint op zijn eigen niveau, in zijn eigen tempo - nooit alleen, altijd begeleid.

Onze visie en methode

Team X is meer dan een trainingsschema of online coach. Het is een integraal prestatie ecosysteem waarin mindset, programmering, persoonlijke coaching, objectieve monitoring en community samenkomen in één bewezen methodiek.

Van beginner tot wereldtop werkt iedere atleet volgens dezelfde prestatieprincipes en centrale jaarperiodisering, volledig afgestemd op zijn of haar niveau, belastbaarheid en ambitie. Zo bouwen we stap voor stap aan duurzame progressie – seizoen na seizoen.

Wat iedere atleet van ons krijgt

- De meest effectieve weg naar snellere paces, meer kracht en betere prestaties
- Een volledige high performance fitness racing programmering
- Toegang tot alle benodigde online tools voor training, testen/monitoren en support
- Persoonlijke en schaalbare ondersteuning op maat en toegang tot professionele coaching
- Een hechte, gedreven community
- Directe toegang tot extra ondersteuning tegen kortingsprijzen
- Directe toegang tot kampen en (trainings)activiteiten tegen kortingsprijzen
- Toegang tot artikelen, hulpbronnen en ons netwerk aan ondersteunende specialisten

VRIJ EN ZELFSTANDIG — FREE SPIRITS

Train jij liever zelfstandig? Het Free Spirits programma geeft je toegang tot onze community en trainingsschema's - zonder personal coaching.

ONZE KERNWAARDEN

Waar we voor staan.

ACCEPTATIE

“Ik bepaal mijn lot.”

Je accepteert dat je zelf verantwoordelijk bent voor het proces en het werk dat nodig is. Wij geven je de begeleiding; het eigenaarschap, en de trots die daarbij hoort, blijft van jou.

BEGINNERSGEEST

“Tedere dag is dag 1.”

Dát je gaat trainen is routine, maar hoe je traint niet. Je bouwt voort op wat je al weet, maar blijft nieuwsgierig naar wat beter kan. Door open te staan voor nieuwe inzichten, feedback en de lessen van anderen, blijf je ontwikkelen. Hoe het gisteren ook ging, vandaag is een nieuwe dag.

CONSISTENTIE

“We are what we repeatedly do. Excellence then is not an act, but a habit.”

Vooruitgang ontstaat niet in één zware sessie, maar in het werk dat je blijft herhalen. Bij Team X bouwen we structuren die het je makkelijk maken om consistent te blijven - week na week, blok na blok, seizoen na seizoen, totdat excellentie routine is.



Team X Coaches Robert en Cem, Men's Open Doubles (finish time 50:30), HYROX Maastricht 2025

WAAROM TEAM X

Zes redenen om Team X atleet te zijn.



Persoonlijke coaching

Eén coach die jouw ontwikkeling kent en met je meedenkt.



Community en netwerk

Train en race met gelijkgestemde atleten die je scherp houden, en laat je helpen door de besten in het vak.



Wetenschappelijk onderbouwd

Trainingsleer als fundament - geen trends, geen kortetermijndenken.



Jaarperiodisering

Centrale planning die stap voor stap naar jouw piekmomenten toewerkt.



HYROX-specialist

Van Benelux-wedstrijd tot Wereldkampioenschap, wij kennen de weg.



Beginners tot wereldtop

Eén methodiek, geschikt voor ieder niveau en iedere ambitie.

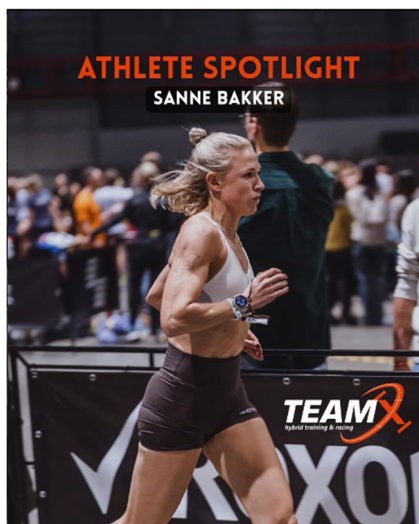
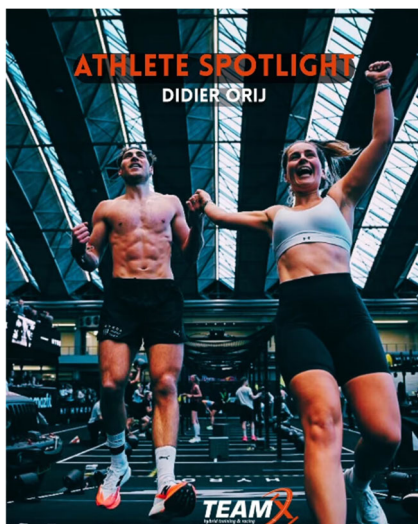
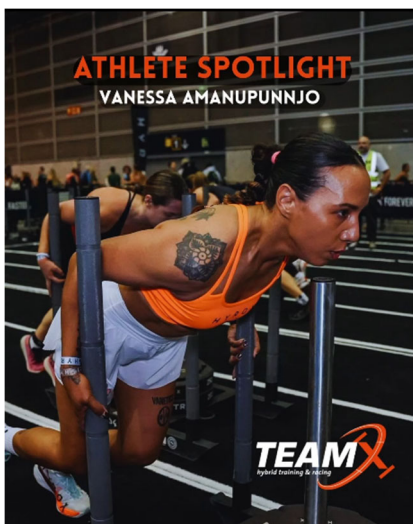
HOE WERKEN WIJ

Het verschil zit niet in het trainingsprogramma.

Het verschil zit in de begeleiding.

Iedereen binnen Team X krijgt hetzelfde fundament:

- De onderscheidende Team X programmering
- Alle benodigde online tools
- Toegang tot onze ambitieuze fitness racing community
- Toegang tot extra ondersteuning, activiteiten en kampen



Jouw complete online prestatie ecosysteem.

Training & Coaching App

Al jouw trainingsinformatie, gebruiksvriendelijk en binnen handbereik.

Community App

Efficiënt gestructureerde groepen in WhatsApp voor contact met alle coaches en atleten.

Trainingsbelasting

Weten wanneer je kunt versnellen of wilt vertragen via accurate monitoring van jouw trainingsbelasting en vorm.

Testen en meten

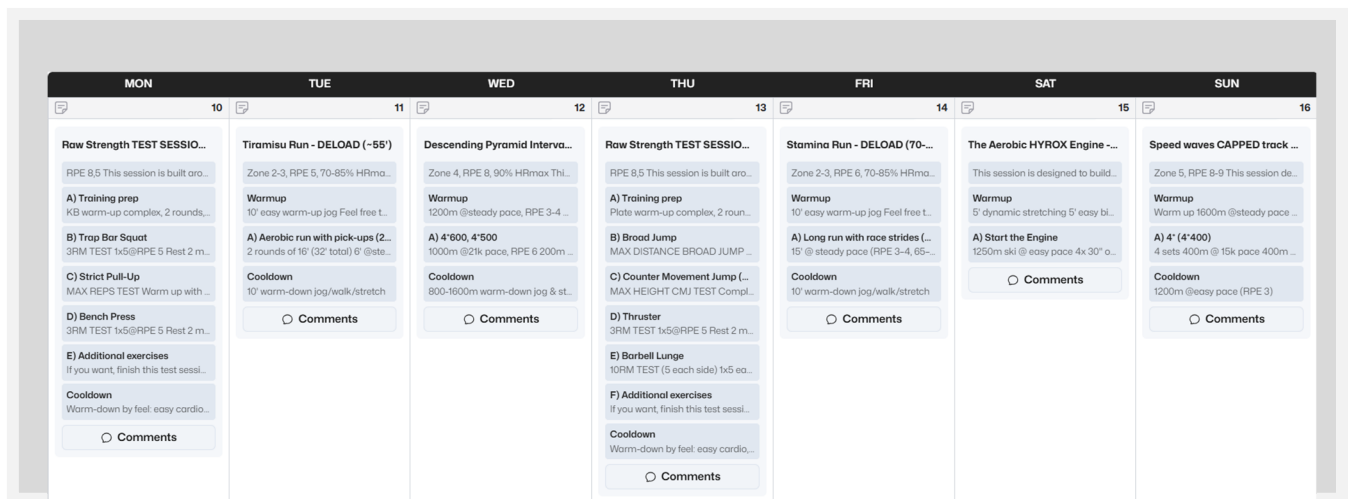
Testresultaten via specifieke dashboards die je helpen om optimaal te trainen.

Leefstijl en herstel

Geautomatiseerde objectieve bepalingen van slaap, HRV en trainingsbereidheid.

Wekelijkse check-ins

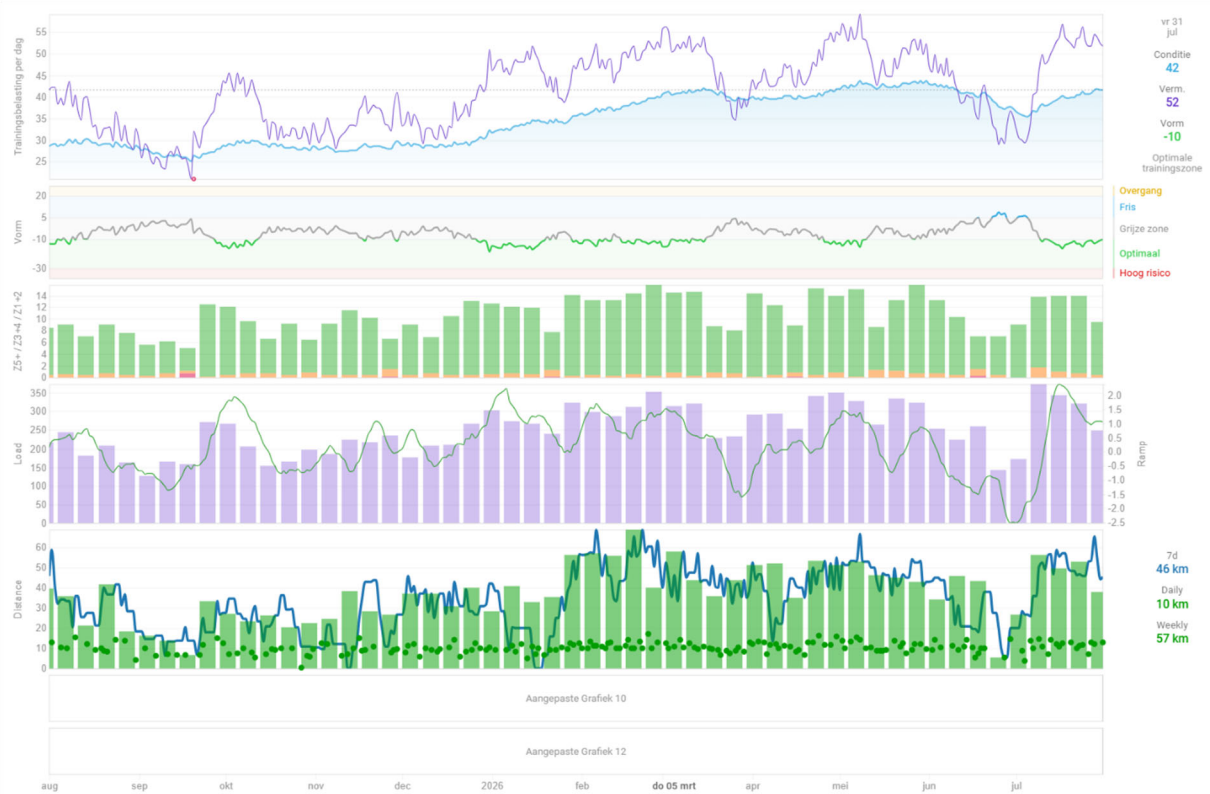
Jouw wekelijkse vinger aan de pols door bewust kort stil te staan bij motivatie, energie en veerkracht.



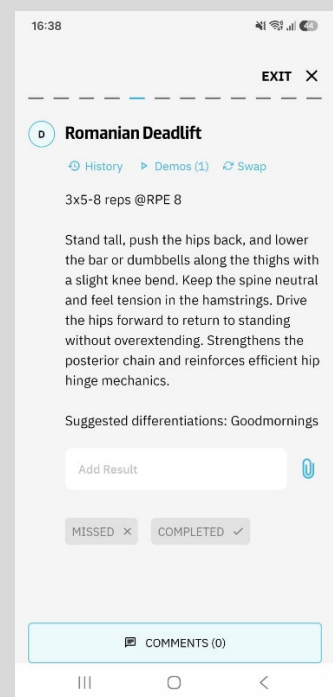
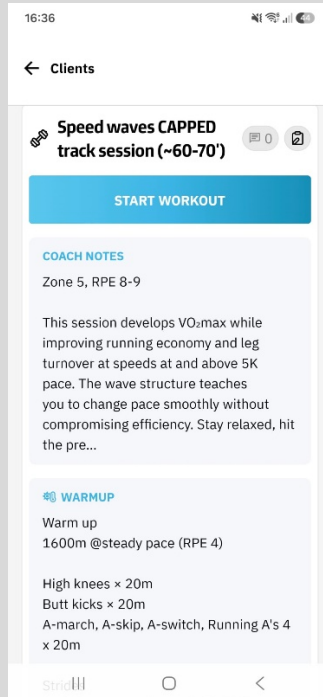
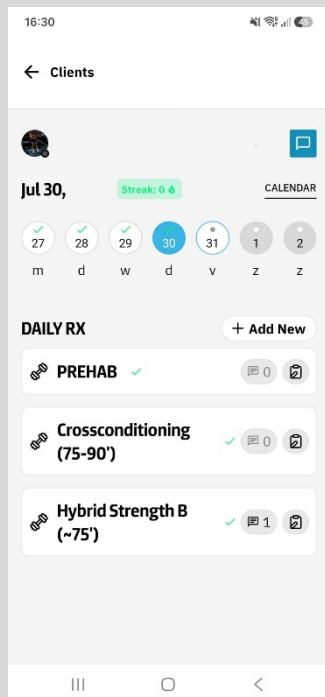
Weekoverzicht



Lifestyle Trends



Het monitoren van trainingsbelasting



CoachApp: Trainingskalender, sessie, oefening (incl. instructies, video's, logboek en chat)

COACHMODEL

Coaching die bij je past.

ELITE

Voor maximale commitment

PERFORMANCE+

Intensieve coaching voor topprestaties

PERFORMANCE

Gericht trainen met persoonlijke coaching

FREE SPIRITS – NO COACH

Voor zelfstandige atleten die behoefte hebben aan een sterke programmering

Coaching is maatwerk. Jij bepaalt hoeveel coaching je wenst en waar je de lat legt.

PAKKETVERGELIJKING

Begeleiding op maat.

Kies het ervaringsniveau van je coach, en de intensiteit van de begeleiding.

	PERFORMANCE	PERFORMANCE+	ELITE
Free Spirits Programma (€ 50)			
Toegang tot de community en trainingsschema's - zonder persoonlijke coaching.			
Coach			
Professionele coach die werkt volgens de Team X methodiek	€ 165	€ 215	-
Master Coach			
Senior coach met bekwaamheid van internationaal topniveau	€ 180	€ 235	€ 310
Head Coach			
Coach en team lead met uitzonderlijke staat van dienst	€ 200	€ 260	€ 345

WAT HOUDEN DE PAKKETTEN IN?

De belangrijkste verschillen.

ONDERDEEL	FREE SPIRITS	PERFORMANCE	PERFORMANCE+	ELITE
Wekelijkse trainingen	Flexibel	Tot 7 trainingen	Tot 10 trainingen	Onbeperkt
Trainingsanalyse & programma-updates	-	Wekelijks	Wekelijks	Continu
30' video call op aanvraag	-	Iedere 6 weken	Iedere 3 weken	Iedere week
Commitment	Community member	Train like the 1%	Next level	All-in
Reactietijd	Forum	Voor einde volgende werkdag	Binnen 24 uur op werkdagen	Prioriteit
Korting op extra aanbod	10%	20%	30%	40%
Onboarding	Manual	€ 95 (30' video call)	€ 95 (45' video call)	€ 95 (60' video call)
Verlengstructuur	Automatisch per maand	Na 2 maanden automatisch per maand	Na 2 maanden automatisch per maand	Na 2 maanden automatisch per maand

Regels en records zijn er om verbroken te worden. Jij bepaalt met je coach wat voor jullie het beste werkt.

ONTMOET DE COACHES

Eén bewezen methodiek. Menselijke begeleiding.

Wij bieden eenheid in verscheidenheid. Welke coach past het beste bij jou?



[Robert van Herk]

Head Coach – HYROX, S&C, Weightlifting, Lifestyle, Yoga

COACHSTIJL: Positief, Gedisciplineerd, Eerlijk

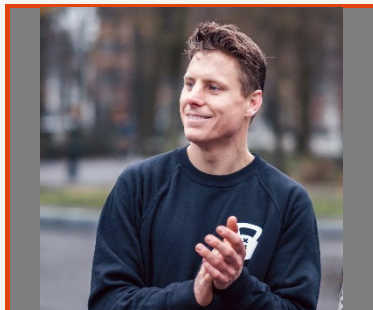
COACHERVARING

20+ jaar breedte- en topsport coaching, Management en Educatie

PAST BIJ JOU ALS je open en resultaatgericht traint

@ [Instagram: de_sportvakman]

“ [We are what we repeatedly do. Excellence then is not an act, but a habit - Aristoteles] ”



[Tom van Iersel]

Master Coach – HYROX, Cycling, S&C, Low back rehab, Kettlebell

COACHSTIJL: Data-driven, Mensgericht

COACHERVARING: 15+ jaar in fitness, Kettlebell en Educatie

PAST BIJ JOU ALS je duurzaam wilt investeren

@ [Instagram: tomvaniersel]

“ [You don't rise to the level of your goals. You fall to the level of your systems – James Clear] ”



[Joop Wiersema]

Master Coach – S&C, atletiek, atletische ontwikkeling

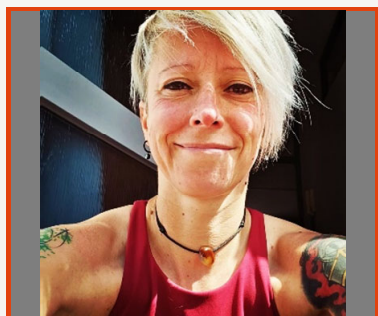
COACHSTIJL: Analytisch, Evidence-based, Prestatiegericht, Positief

COACHERVARING: Internationale topsport, 20+ jaar atletiek en Fitness

PAST BIJ JOU ALS je gedisciplineerd wilt trainen

@ [Instagram: joop_wiersema]

“ [Through hardships to the stars - Old Roman quote] ”



[Gabriël Bartels]

Coach – HYROX, OCR, Kettlebell

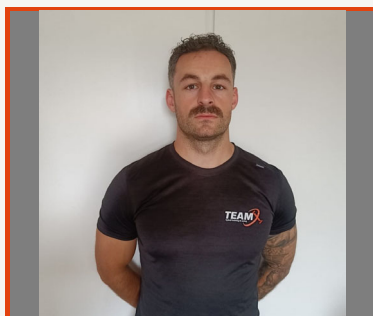
COACHSTIJL: Gedreven, Gepassioneerd, Empathisch

COACHERVARING: 12 jaar p.t., Groepslessen, Hybrid fitness

PAST BIJ JOU ALS je behoefte hebt aan een betrokken en ervaren fitness racer als coach

@ [Instagram: hyrox_gabs]

“ [Maximum effort - Deadpool] ”



[Rick Freriks]

Coach - HYROX, Weightlifting

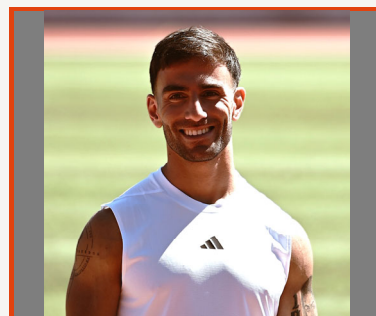
COACHSTIJL: Praktisch, Eerlijk, Doelgericht

COACHERVARING: HYROX and Olympic weightlifting coach

PAST BIJ JOU ALS je fanatiek wilt trainen – in balans met werk en privé

@ [Instagram: coach.rick186]

“ [Verandering vindt plaats vanuit passie of noodzaak] ”



[Cem ter Burg]

Master Coach – HYROX, S&C

COACHSTIJL: Compassievol, Procesgericht, Mentorschap

COACHERVARING: 5 jaar S&C en HYROX

PAST BIJ JOU ALS je bereid bent de nodige offers te maken

@ [Instagram: cembundy]

“ [Our greatest task in life is to live up to our full potential] ”



[Marcel Noordegraaf]

Master Coach – CrossFit (level 3 coach), S&C, HYROX

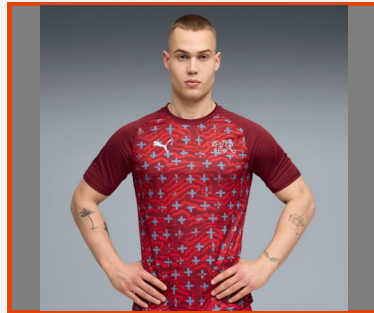
COACHSTIJL: Eerlijk, Gestructureerd, Mensgericht

COACHERVARING: 15 jaar CrossFit box owner-coach, 13 jaar defensie

PAST BIJ JOU ALS je een hoge lat hebt, eigenaarschap toont en houdt van duidelijkheid

@ [Instagram: crossfitzeewolde]

“ [Leadership is not about being #1, but about empowering others] ”



[Finn van Gelder]

Coach - HYROX, CrossFit, Group Classes, Physiotherapy

COACHSTIJL: Persoonlijk, Holistisch, Positief, Realistisch

COACHERVARING: Life-, Loopbaan- en HYROX coaching

PAST BIJ JOU ALS je gaat voor resultaat en een persoonlijke aanpak

@ [Instagram: finnesparker]

“ [I can do anything until proven otherwise] ”



[Jeroen Gubbels]

Coach – S&C, Bewegingskwaliteit, Motorische ontwikkeling

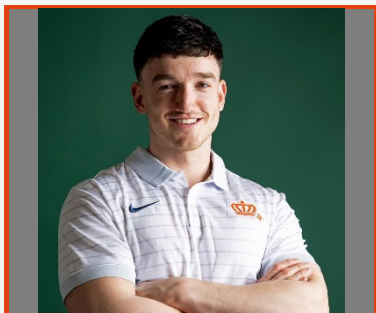
COACHSTIJL: Praktisch, Evidence-based, Gestructureerd, Persoonlijk

COACHERVARING: 8 jaar topsport, Olympische programma's en BVO's

PAST BIJ JOU ALS je wilt trainen als een pro

@ [gubbels.movementspecialist]

“ [Focus op de fundamentals en maak het persoonlijk] ”



[Harmen Bakker]

Coach - S&C, Functionele belastbaarheid, Herstel na blessure

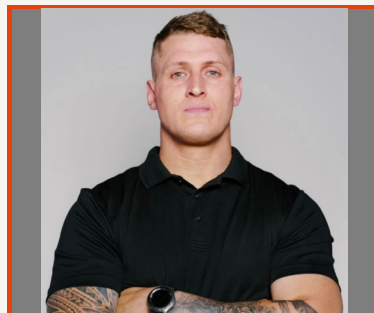
COACHSTIJL: Doelgericht, Direct, Eerlijk

COACHERVARING: 8 jaar topsport, TeamNL, USA Baseball

PAST BIJ JOU ALS je houdt van duidelijkheid en consistentie

@ [Instagram: harmenbakker_]

“ [Consistency eats talent and motivation for breakfast] ”



[Danny Gillie]

Coach – S&C, Spiergroei, Herstel na blessure, Duursporten

COACHSTIJL: Ambitieuze, Gepassioneerd, charismatisch

COACHERVARING: 12 jaar pt, Groepsles master trainer, Online coach

PAST BIJ JOU ALS je een positieve, energieke en Engelstalige coaching zoekt

@ [Instagram: dannygillie]

“ [Succes isn't about greatness, it's about consistent smart work] ”

ONBOARDING

Een sterke start, vanaf dag één.

Iedere sporter start met een zorgvuldige onboarding, zodat je coach en jouw programma vanaf het begin naadloos op elkaar aansluiten. Geen aftasten - meteen een plan dat bij jou past.

- Registratie
- Intakeformulier
- Inrichten CoachApp
- Inrichten datamonitoring
- Toegang tot de WhatsApp community
- Persoonlijk training template
- 30 minuten videocall walkthrough met je coach

EENMALIG

€ 95

*Jouw eerste stap
voor training en coaching
die echt bij je past.*

STARTSCHOT

Geef ons een GO om jou te helpen.

1. Kies het coach niveau (Free Spirits / Coach / Master Coach / Head Coach)
2. Kies jouw coachpakket (Performance / Performance+ / Elite)

Geef het volgende aan ons door en wij zorgen ervoor dat je binnen enkele dagen kunt starten.

- Volledige naam
- E-mailadres
- Mobiele telefoonnummer
- Gewenste coach niveau (en evt. een specifieke coach)
- Gewenste coachpakket
- Gewenste startdatum

EXTRA DIENSTEN

Aanvullende begeleiding, buiten je vaste coaching om.

PERSONAL TRAINING (COACH / MASTER OF HEAD COACH)

€ 80 / € 100

60 minuten één-op-één sessie met een coach.

BUDDY PT

€ 110

€ 140

Samen trainen, per duo.

VIDEO CALL (COACH / MASTER OF HEAD COACH)

€ 40 / € 50

30 minuten Individueel coachingsmoment op afstand.

BUDDY VIDEO CALL

€ 55

€ 70

Coaching op afstand, samen met je buddy.

HYROX PERFORMANCE SCREENING

€ 175 · 90 minuten

Personal trainingssessie ontworpen voor het analyseren van de HYROX prestatiefactoren, inclusief videobeelden per work-out station, analyse en persoonlijk trainingsadvies.

RACING

Verbonden deelnemen.

Voor alle HYROX Benelux races (en enkele andere populaire events) geven teamleden hun aanwezigheid en races op. Zo creëren we betekenisvolle verbinding en zichtbaarheid tijdens de momenten waarop dit het meest van belang is. Ook werken we met resultaatoverzichten voor het volledige team, zodat we met trots kunnen vieren waar we hard aan hebben gewerkt.

TEAM X VERTEGENWOORDIGING

Trots op iedere Team X atleet.

Via onze sociale mediakanalen presenteren we de mindset en inzet van onze community en individuele atleten. Daarnaast is het regelmatig mogelijk om – tegen aantrekkelijke kortingen – teamkleding te bestellen, en zijn al onze logo's vrij te gebruiken voor het bedrukken van eigen kleding of race tattoos.

VEELGESTELDE VRAGEN

Nog vragen? Dit helpt vast.

01

Wat biedt Team X voor wie?

Team X biedt het volledige hybride trainingspakket (hyrox, hardlopen en aanvullende kracht- en conditietraining) voor ambitieuze sporters van beginner tot wereldtop.

03

Wat is het verschil bij pakketten en coachniveaus?

Het belangrijkste verschil in pakketten is de mate van commitment. Iedere coach werkt volgens dezelfde bewezen methodiek. Het verschil zit in de ervaring en specialisaties.

05

Kan ik op ieder moment starten?

Ja, het is op ieder moment mogelijk om in te stromen. Het werkt vaak goed om in overleg met je coach te starten met een korte overbruggingsperiode om je klaar te stomen voor de selectietrainingen.

07

Kan ik van pakket wisselen?

Ja. In overleg met je coach is het mogelijk om - na afloop van de overeengekomen periode - te wisselen van pakket (of van coach).

09

Doe ik ook mee aan HYROX-wedstrijden?

Dat is geen verplichting, maar de HYROX Benelux-wedstrijden en Wereldkampioenschappen vormen wel de piekmomenten in onze jaarperiodisering.

11

Krijg ik Gym partner ticket links en codes?

Team X is geen Gym Partner en biedt geen links en codes. Wel kunnen we via ons sterke netwerk vaak oplossingen bieden via aangesloten gym partners en voor ticketoverdrachten.

02

Hoeveel dagen per week moet ik trainen?

Dat bepaal je zelf. Atleten binnen Team X trainen tussen de vier en veertien keer per week, afhankelijk van doel, belastbaarheid en beschikbaarheid.

04

Wat is Free Spirits?

Free Spirits is er voor sporters die zichzelf coachen. Je krijgt toegang tot de centrale periodisering, de community en een serviceforum, zonder personal coach.

06

Wat houdt de onboarding precies in?

De apps en functionaliteiten worden ingericht en je krijgt toegang, vragen worden beantwoord, je eerste schema wordt gemaakt en tenslotte wordt via een video call alles toegelicht en word je geïntroduceerd in onze training community.

08

Wat is de opzegtermijn?

Alle pakketten zijn (na de minimale looptijd) maandelijks opzegbaar. Het performance pakket kent een minimale looptijd van 3 maanden en het elite pakket van 6 maanden.

10

Wat krijg ik met de HYROX Performance Screening?

Een persoonlijke sessie van 90 minuten met volledige analyse van alle workout stations, met rapportage en concreet trainingsadvies gericht op jouw HYROX-prestatie.

12

Hoe werkt het met vakantie, ziekte en blessures

Training gaat altijd door Wanneer dit door overmacht onmogelijk is, wordt samen met de coach een passende oplossing gezocht o.b.v. de flexibele abonnement structuur.



Train als de 1%

Meld je aan via e-mail of DM.

INFO@DESPORTVAKMAN.NL

[@TEAMX HYBRID TRAINING](#)

