

FITBOEK

Kely Pruijm
PEC ZWOLLE
VROUWEN

Niek van der Plas
LANDSTEDE
HAMMERS

Susan Schut
DJOPZZ VC ZWOLLE
TOPVOLLEYBAL

Younes Taha
PEC ZWOLLE



EEN INITIATIEF VAN



INHOUD

Pagina 4

VOORWOORD - BRAM VAN POLEN

Pagina 6

PEC ZWOLLE

- Q&A met Younes Taha en Chardi Landu
- TikTok-challenge met Younes & Chardi
- Opstelling met 11 tips & tricks

Pagina 12

DJOPZZ VC ZWOLLE TOPVOLLEYBAL

- Q&A met Susan Schut & Nicole van de Vosse
- TikTok-challenge met Susan & Nicole
- Opstelling met 6 tips & tricks

Pagina 18

LANDSTEDE HAMMERS

- Q&A met Niek van der Plas & Coen Stolk
- TikTok-challenge met Niek & Coen
- Opstelling met 5 tips & tricks

Pagina 24

PEC ZWOLLE VROUWEN

- Q&A met Kely Pruim & Loyce Speelman
- TikTok-challenge met Kely & Loyce
- Recept appel donuts





VOORWOORD

BRAM VAN POLEN

Hey topper! Mijn naam is Bram van Polen en ik ben aanvoerder van PEC Zwolle. Wat goed dat jij het Fitboek aan het lezen bent.

Lekker sporten, veel bewegen en gezond eten is niet alleen belangrijk, maar ook heel leuk. Voor ons als topsporters, maar zeker ook voor jou. Door goed voor jezelf te zorgen, ga jij je beter voelen en daardoor ook beter presteren op school en tijdens het sporten.

In dit Fitboek staan leuke vraaggesprekken, foto's en video's met acht andere topsporters. Ook staan er veel tips en tricks in hoe jij lekker fit kunt blijven. Het Fitboek is vooral bedoeld om jou te inspireren om goed voor jezelf te zorgen.

Veel plezier en vergeet niet: blijf lekker veel bewegen, gezond eten en plezier maken!

Groetjes van Bram van Polen

YOUNES TAHA

Q&A MET YOUNES - PEC ZWOLLE

(vragen gesteld door kinderen van 6 t/m 12 jaar)

1 HOE BEN JE ZO GOED GEWORDEN?

Door veel te trainen word je steeds beter. Daarnaast is plezier hebben in je sport ook erg belangrijk en dat maakt het nóg leuker om te sporten.

2 HOE VAAK TRAIN JE IN DE WEEK?

Ik train iedere dag twee uur op het veld meestal rond half elf. Dit doen wij met het hele team. In de middag doen wij meestal nog 45 tot 60 minuten krachttraining.

3 WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?

In mijn vrije tijd vind ik het fijn om rustig aan te doen. Ik kijk dan graag series, mijn favoriete serie is Prison Break. Daarnaast breng ik veel tijd door met vrienden en familie.

4 WAT IS JOUW LIEVELINGSETEN?

Ik vind eigenlijk alles wat mijn moeder maakt heel lekker. Mijn favoriet is dan wel lasagne. Verder eten wij thuis veel Marokkaans en vaak veel groente.

5 WAT VIND JE ECHT NIET LEKKER?

Ik vind heel veel dingen lekker, maar als ik een ding moet noemen wat ik echt niet lekker vind, dan is dat tomaat.

6 WAT DRINK JE MEESTAL?

Meestal drink ik water en op de club krijgen wij wel eens AA-Drink. Thuis drink ik ook veel thee.

7 HOEVEEL UUR SLAAP JE GEMIDDELD PER NACHT EN HOE BELANGRIJK VIND JE DIT?

Ik vind slaap heel belangrijk, omdat het goed is voor mijn herstel en om goed te kunnen presteren. Daarom slaap ik ook iedere nacht minimaal negen uur.

8 WAT EET JE MEESTAL VOOR HET SPORTEN?

Voor het sporten eet ik bijna altijd yoghurt met veel fruit. Daarnaast eten we na het trainen en voor een wedstrijd altijd op de club. Vaak eten wij dan rijst of pasta, in ieder geval iets met veel koolhydraten.

9 HEB JE NOG EEN GROTE DROOM OF AMBITIE?

Mijn grote droom is om op een WK te spelen en in de Champions League. En dan wil ik ze natuurlijk ook het liefst winnen, dat is mijn ultieme droom.

10 WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP VOOR KINDEREN?

Als tip wil ik meegeven dat je vooral veel plezier moet hebben in je sport. En om beter te worden is het heel belangrijk dat je veel blijft sporten, gezond eet en ook goed rust.

SPELERSPASPOORT



NAAM: **YOUNES TAHA**

CLUB: **PEC ZWOLLE**

VERJAARDAG: **27 NOVEMBER 2002**

GEBORTEPLAATS: **AMSTERDAM**

LENGTE: **1,76 METER**

GEWICHT: **64 KG**

POSITIE: **MIDDEVELDER**

SPECIALITEIT: **TECHNIEK**

RUGNUMMER: **20**

#20

CHARDI LANDU

Q&A MET CHARDI - PEC ZWOLLE

(vragen gesteld door kinderen van 6 t/m 12 jaar)

1 HOE BEN JE ZO GOED GEWORDEN?

Door veel te trainen en veel tijd te besteden aan voetbal ben ik steeds beter geworden. Ook doe ik graag challenges tegen teamgenoten

2 HOE VAAK TRAIN JE IN DE WEEK?

Maandag tot en met donderdag beginnen wij met een ochtendtraining. In de middag doen wij dan een krachtraining.

3 WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?

In mijn vrije tijd ben ik graag met familie of vrienden. Ook speel ik graag een potje FIFA of kijk ik series.

4 WAT IS JOUW LIEVELINGSETEN?

Mijn lievelingseten is pasta carbonara en sushi.

5 WAT VIND JE ECHT NIET LEKKER?

Dingen die ik echt niet lekker vind zijn bijvoorbeeld: aardappelen, augurk, tomaat en sla.

"Je moet geloven in jezelf en sterk in je schoenen staan."

6 WAT DRINK JE MEESTAL?

Vaak drink ik water of muntthee. Heel af en toe drink ik ook graag Fanta of cassis.

7 HOEVEEL UUR SLAAP JE GEMIDDELD PER NACHT EN HOE BELANGRIJK VIND JE DIT?

Ik slaap per nacht meestal acht uur, dit is belangrijk voor het herstel na een zware training. Doordeweeks ga ik altijd op tijd naar bed en in het weekend soms wat later.

8 WAT EET JE MEESTAL VOOR HET SPORTEN?

Voor het sporten eet ik meestal een broodje met ei of pap. Dit krijgen wij vaak op de club.

9 HEB JE NOG EEN GROTE DROOM OF AMBITIE?

Ik ben fan van Barcelona, dus het is mijn grote droom om bij Barcelona te spelen. Ook zou ik graag voor Manchester United willen spelen.

10 WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP VOOR KINDEREN?

Het belangrijkste wat ik zou willen meegeven is zelfvertrouwen. Je moet geloven in jezelf en sterk in je schoenen staan!

SPELERSPASPOORT



NAAM: CHARDI LANDU

CLUB: PEC ZWOLLE

VERJAARDAG: 18 JULI 2000

GEBOORTEPLAATS: ENSCHEDE

LENGTE: 1,75 METER

GEWICHT: 73 KG

POSITIE: AANVALLER

SPECIALITEIT: SNELHEID & ACTIES MAKEN

RUGNUMMER: 45



PEC ZWOLLE LINE-UP

#11

BEWEGEN IS GOED,
NOG MEER BEWEGEN
IS BETER. MINSTENS
1 UUR OP EEN DAG.

#10

WIST JE DAT PURE
CHOCOLADE BETER
VOOR JE IS, DAN
MELKCHOCOLADE?

#9

GA ELKE DAG OP
DEZELFDE TIJD
NAAR BED.

#8

EET TWEE STUKKEN
FRUIT OP EEN DAG.

#7

WIST JE DAT JE
FRUIT BETER KAN
ETEN IN PLAATS VAN
DRINKEN?

#6

ONTBIJT ZORGT ER-
VOOR DAT JE MEER
ENERGIE HEBT EN
BETER PRESTEERT
TIJDENS DE DAG.

#5

EET 150 TOT 200 GRAM
GROENTEN OP EEN
DAG, DIT ZIJN 3-4
OPSCHEPPELS.

#4

GOED RUSTEN
(SLAPEN) IS BELANG-
RIJK, ZO VOORKOM JE
BLESSURES TIJDENS
HET SPORTEN.

#3

WIST JE DAT JE 38
MINUTEN MOET
ZWEMMEN OM ÉÉN
ZAK PATAT TE VER-
BRANDEN?

#2

LEG UITERLIJK EEN
UUR VOORDAT JE
NAAR BED GAAT JE
TELEFOON WEG.

#1

GA ZOVEEL MOGELIJK OP DE
FIETS OF LOPEND NAAR SCHOOL.

CHECK ONZE FAVORIETE TIKTOK-CHALLENGE

Scan of klik op deze QR-code en doe 'm samen met een vriend of vriendin!





#14 

SUSAN SCHUT

Q&A MET SUSAN - DJOPZZ VC ZWOLLE TOPVOLLEYBAL
(vragen gesteld door kinderen van 6 t/m 12 jaar)

1 HOE BEN JE ZO GOED GEWORDEN?

Ik ben samen met een vriendinnetje begonnen met volleybal en door heel veel te trainen ben ik steeds beter geworden.

2 HOE VAAK TRAIN JE IN DE WEEK?

Per week train ik twintig uur en dit is verdeeld over zes dagen. Zondag is mijn vrije dag en dan pak ik graag rust, tenzij er een wedstrijd is.

3 WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?

In mijn vrije tijd vind ik het leuk om te shoppen en lekker de stad in te gaan. Ook vind ik het leuk om tijd door te brengen met vrienden en familie.

4 WAT IS JOUW LIEVELINGSETEN?

Mijn lievelingseten is witlof met ham en kaas uit de oven.

5 WAT VIND JE ECHT NIET LEKKER?

Iets wat ik echt niet lekker vind zijn stampotten.

6 WAT DRINK JE MEESTAL?

Ik drink meestal water, maar ik drink ook graag thee, koffie en cappuccino.

7 HOEVEEL UUR SLAAP JE GEMIDDELD PER NACHT EN HOE BELANGRIJK VIND JE DIT?

Per nacht probeer ik tussen de acht en negen uur te slapen. Slaap is voor topsport erg belangrijk, omdat dit je lichaam helpt herstellen na zware trainingen.

8 WAT EET JE MEESTAL VOOR HET SPORTEN?

Voor het sporten eet ik meestal pasta of nasi.

9 HEB JE NOG EEN GROTE DROOM OF AMBITIE?

Mijn grote droom is om in het Nederlands team te spelen. Daarnaast lijkt het mij leuk om in Italië te volleyballen, omdat ze daar een goede competitie hebben.

10 WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP VOOR KINDEREN?

Geniet van je sport, dan haal je er het meeste uit!

SPELERSPASPOORT



NAAM: **SUSAN SCHUT**
CLUB: **DJOPZZ VC ZWOLLE TOPVOLLEYBAL**
VERJAARDAG: **28 MAART 2003**
GEBORTEPLAATS: **LIEREN**
LENGTE: **1,82 METER**
GEWICHT: **75,5 KG**
POSITIE: **DIAGONAAL (AANVALLER)**
SPECIALITEIT: **SPRONGSERVICE**
RUGNUMMER: **14**

"Slaap is voor topsport erg belangrijk, omdat dit je lichaam helpt herstellen na zware trainingen."

NICOLE VAN DE VOSSE

Q&A MET NICOLE - DJOPZZ VC ZWOLLE TOPVOLLEYBAL

(vragen gesteld door kinderen van 6 t/m 12 jaar)

1 HOE BEN JE ZO GOED GEWORDEN?

Door veel te trainen en hard te werken ben ik steeds beter geworden. Ook leer ik graag van anderen door bijvoorbeeld wedstrijden te bekijken.

2 HOE VAAK TRAIN JE IN DE WEEK?

Per week train ik ongeveer twintig uur, per dag drie tot vier uur. De trainingen bestaan uit volleybaloefeningen, maar ook uit krachttrainingen.

3 WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?

In mijn vrije tijd ben ik graag bij familie of ga ik met vriendinnen de stad in. Naast volleybal studeer ik ook nog Communicatie aan het Windesheim in Zwolle.

4 WAT IS JOUW LIEVELINGSETEN?

Het allerliefst eet ik sushi.

5 WAT VIND JE ECHT NIET LEKKER?

Een gerecht wat ik echt niet lekker vind is zuurkool.

6 WAT DRINK JE MEESTAL?

Ik drink heel veel water en thee. Als ik een avond met vriendinnen ben dan drink ik graag ice tea of cola.

7 HOEVEEL UUR SLAAP JE GEMIDDELD PER NACHT EN HOE BELANGRIJK VIND JE DIT?

Ik slaap acht tot negen uur om echt goed te functioneren. Als ik minder slaap dan merk ik dat ook in mijn energie en humeur.

8 WAT EET JE MEESTAL VOOR HET SPORTEN?

Ik train meestal rond etenstijd dus ik eet vaak rond 16.00 uur. Vaak zijn dit maaltijden als pasta, nasi, bami of aardappels met groente en vlees.

9 HEB JE NOG EEN GROTE DROOM OF AMBITIE?

Mijn grootste droom is om in het nationaal team te spelen en mee te mogen doen aan de Olympische Spelen. Daarnaast zou ik ook graag in het buitenland willen volleyballen, bijvoorbeeld in Italië.

10 WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP VOOR KINDEREN?

Hard werken op iedere training is heel belangrijk. Ook moet je in jezelf geloven en natuurlijk heel veel plezier hebben!

SPELERSPASPOORT



NAAM: NICOLE VAN DE VOSSE
 CLUB: DJOPZZ VC ZWOLLE TOPVOLLEYBAL
 VERJAARDAG: 16 JUNI 2004
 GEBORTEPLAATS: DEVENTER
 LENGTE: 1,84 METER
 GEWICHT: 77 KG
 POSITIE: DIAGONAAL (AANVALLER)
 SPECIALITEIT: AANVALLEN
 RUGNUMMER: 16

"Mijn grootste droom is om in het nationaal team te spelen en mee te mogen doen aan de Olympische Spelen."



#16

DJOPZZ VC ZWOLLE TOPVOLLEYBAL LINE-UP



#5

NEEM TIJDENS DE DAG
REGELMATIG EEN PAUZE
TIJDENS HET GAMEN OF
VAN JE TELEFOON.

#6

LEG GROENTE EN FRUIT
IN HET ZICHT, DAN WORD
JE ER VANZELF AAN
HERINNERT.

#4

WIST JE DAT ER IN EEN
GLAS FRISTI VIER SUIKER-
KLONTJES ZITTEN?
EN DAT IS VEEL.

#3

LEG TIJDENS HET ETEN
JE TELEFOON WEG.
ZO EET JE BETER EN
BEWUSTER.

#2

SLAAP NEGEN TOT TIEN
UUR PER NACHT VOOR
GOED HERSTEL EN
GOEDE CONCENTRATIE.

#1

WIST JE DAT JE 20 MINUTEN MOET
WANDELEN OM ÉÉN SUIKERKLONTJE
TE VERBRANDEN?



CHECK ONZE FAVORIETE TIKTOK-CHALLENGE

Scan of klik op deze QR-code en doe 'm samen met een vriend of vriendin!



NIEK VAN DER PLAS

Q&A MET NIEK - LANDSTEDE HAMMERS

(vragen gesteld door kinderen van 6 t/m 12 jaar)

1 HOE BEN JE ZO GOED GEWORDEN?

Door veel te trainen ben ik steeds beter geworden. Nu train ik wel negen keer per week. Ook helpt het als je plezier hebt in je sport, dat motiveert om nog beter te worden.

2 HOE VAAK TRAIN JE IN DE WEEK?

Ik train ongeveer vier uur per dag en twintig uur in de week. Tijdens de trainingen focussen wij ons vooral op kracht, samenspelen en techniek.

3 WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?

In mijn vrije tijd kijk ik graag naar basketbalwedstrijden of kijk ik films en series op Netflix. Ook vind ik het leuk om met vrienden af te spreken.

4 WAT IS JOUW LIEVELINGSETEN?

Vaak eet ik gezond, maar af en toe vind ik het heel erg lekker om pizza te eten. Mijn favoriete pizza is met carpaccio.

5 WAT VIND JE ECHT NIET LEKKER?

Ik heb eigenlijk alles leren eten en er is niks wat ik echt niet lekker vind.

6 WAT DRINK JE MEESTAL?

Meestal drink ik water, dat is heel gezond. Af en toe met vrienden vind ik het lekker om Coca Cola Cherry Zero te drinken.

7 HOEVEEL UUR SLAAP JE GEMIDDELD PER NACHT EN HOE BELANGRIJK VIND JE DIT?

Meestal slaap ik negen uur per nacht, dan functioneer ik het beste. Als ik een nacht minder slaap doe ik wel eens een middagdutje.

8 WAT EET JE MEESTAL VOOR HET SPORTEN?

Voor het sporten eet ik vaak kwark met muesli en honing of pasta met kip en groenten. In ieder geval iets met veel koolhydraten.

9 HEB JE NOG EEN GROTE DROOM OF AMBITIE?

Mijn grootste droom is om in het buitenland te basketballen en dan vooral in de NBA in Amerika, want dat is de beste en mooiste competitie van de wereld.

10 WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP VOOR KINDEREN?

Als tip wil ik meegeven dat plezier hebben in je sport het allerbelangrijkste is. En goed letten op je voeding gaat je ook verder helpen.

#12 ⚡

SPELERSPASPOORT



NAAM: **NIEK VAN DER PLAS**
 CLUB: **LANDSTEDE HAMMERS**
 VERJAARDAG: **1 FEBRUARI 2003**
 GEBORTEPLAATS: **DRONTEN**
 LENGTE: **1,97 METER**
 GEWICHT: **88 KG**
 POSITIE: **GUARD (SPELVERDELER)**
 SPECIALITEIT: **ATLETISCH VERMOGEN & SCHIETEN**
 RUGNUMMER: **2**

COEN STOLK

Q&A MET COEN - LANDSTEDE HAMMERS

(vragen gesteld door kinderen van 6 t/m 12 jaar)

1 HOE BEN JE ZO GOED GEWORDEN?

Op negenjarige leeftijd ben ik begonnen met basketbal. Ik heb als klein kind ook veel op straat gebasketbald. Ik heb ook geluk dat mijn lichaam meezit, ik ben redelijk groot en heb niet snel last van blessures.

2 HOE VAAK TRAIN JE IN DE WEEK?

Per week train ik twintig uur op de club en een wedstrijd in het weekend. De dag na de wedstrijd heb ik vaak even rust om te herstellen.

3 WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?

Vaak komt mijn vriendin langs, daarnaast doe ik nog een thuisstudie bouwkunde waar veel tijd inzit. Ook vind ik het leuk om te gamen of aan mijn auto te sleutelen.

4 WAT IS JOUW LIEVELINGSETEN?

Als het mooi weer is, vind ik het heel leuk om te bbq'en. Vooral het vlees van de bbq vind ik erg lekker.

5 WAT VIND JE ECHT NIET LEKKER?

Er zijn niet veel dingen die ik echt niet lekker vind. Ik lust eigenlijk alles wel.

6 WAT DRINK JE MEESTAL?

Ik drink heel veel water. Daarnaast drink ik twee kopjes koffie per dag en in de winter graag thee.

7 HOEVEEL UUR SLAAP JE GEMIDDELD PER NACHT EN HOE BELANGRIJK VIND JE DIT?

Ik probeer acht uur per nacht te slapen. Als ik minder slaap dan ben ik sneller chagrijnig en herstelt mijn lichaam minder goed. Na een zware trainings- of wedstrijddag slaap ik negen tot tien uur voor een goed herstel.

"Na een zware wedstrijddag slaap ik negen tot tien uur voor een goed herstel."

8 WAT EET JE MEESTAL VOOR HET SPORTEN?

Voor wedstrijden eet ik bijna altijd pasta met tomatensaus en op een trainingsdag vaak aardappels, groente, vlees.

9 HEB JE NOG EEN GROTE DROOM OF AMBITIE?

Ik hoop in het buitenland te mogen spelen, zoals Duitsland of Spanje. Mijn grootste droom is om te spelen in de NBA in Amerika. Ik vind dat je altijd voor je dromen moet gaan, hoe moeilijk dit ook is.

10 WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP VOOR KINDEREN?

Het kost heel veel moeite en tijd om ver te komen. Het is daarom makkelijker als je de sport ook echt leuk vindt. Als je het dan niet haalt, heb je er in ieder geval wel plezier in gehad.

SPELERSPASPOORT



NAAM: COEN STOLK

CLUB: LANDSTEDE HAMMERS

VERJAARDAG: 26 JUNI 1997

GEBOORTEPLAATS: DORDRECHT

LENGTE: 1,96 METER

GEWICHT: 98 KG

POSITIE: FORWARD (AANVALLER)

SPECIALITEIT: SCHIETEN & VERDEDIGEN

RUGNUMMER: 6



LANDSTEDE HAMMERS LINE-UP



#5

MOP: TWEE BANANEN ZITTEN OP HET SCHOOLPLEIN. ZEGT DE EEN TEGEN DE ANDER: "WAT WIL JIJ EIGENLIJK WORDEN?". ZEGT DE ANDER: "RECHTER".

#4

DRINK MINIMAAL 1,5 LITER WATER OP EEN DAG.

#3

WIST JE DAT JE IN EEN DONKERE KAMER BETER SLAAPT?

#2

GA BUITEN SPELEN DAN NEEMT JE LICHAAM VITAMINE D OP, DIT ZORGT VOOR STERKE BOTTEN.

#1

NEEM DE TRAP IN PLAATS VAN DE LIFT.



CHECK ONZE FAVORIETE TIKTOK-CHALLENGE

Scan of klik op deze QR-code en doe 'm samen met een vriend of vriendin!



KELY PRUIM

Q&A MET KELY PRUIM - PEC ZWOLLE VROUWEN
(vragen gesteld door kinderen van 6 t/m 12 jaar)

1 HOE BEN JE ZO GOED GEWORDEN?

Door de goede begeleiding van het CSE (Centre for Sports & Education) en PEC Zwolle kon ik heel veel trainen. Daarnaast heeft het ook geholpen dat ik thuis op de boerderij ook altijd aan het voetballen was.

2 HOE VAAK TRAIN JE IN DE WEEK?

Per week train ik vijf of zes keer, dit is ongeveer zestien uur in de week. De trainingen zijn op het veld, maar wij krijgen ook krachtrainingen.

3 WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?

In mijn vrije tijd kijk ik graag series, speel ik spelletjes met vriendinnen en ga ik de stad in. Ook kijk ik graag Engels voetbal.

4 WAT IS JOUW LIEVELINGSETEN?

Ik vind sushi of een poké bowl met tonijn of kip erg lekker.

5 WAT VIND JE ECHT NIET LEKKER?

Champignons vind ik echt niet lekker.

6 WAT DRINK JE MEESTAL?

Ik drink eigenlijk bijna altijd water, koffie of thee. Heel af en toe in het weekend ook een ander drankje.

7 HOEVEEL UUR SLAAP JE GEMIDDELD PER NACHT EN HOE BELANGRIJK VIND JE DIT?

Ik vind slaap heel belangrijk. Ik probeer daarom negen uur per dag te slapen.

8 WAT EET JE MEESTAL VOOR HET SPORTEN?

Voor het sporten eet ik vaak in de bus onderweg naar een wedstrijd een pasta. Als ontbijt eet ik meestal havermout.

SPELERSPASPOORT



NAAM: **KELY PRUIM**

CLUB: **PEC ZWOLLE VROUWEN**

VERJAARDAG: **17 APRIL 2000**

GEBORTEPLAATS: **DALFSEN**

LENGTE: **1,71 METER**

POSITIE: **VERDEDIGER**

SPECIALITEIT: **SNELHEID EN INZICHT**

RUGNUMMER: **6**

9 HEB JE NOG EEN GROTE DROOM OF AMBITIE?

Mijn droom is om een baan te vinden waar ik gelukkig van word. Een baan in de sportwereld als trainster zou mij super leuk lijken.

10 WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP VOOR KINDEREN?

Doe vooral veel dingen die je echt leuk vindt, ongeacht wat andere kinderen daarvan vinden. En ga lekker veel sporten!



LOYCE SPEELMAN

Q&A MET LOYCE - PEC ZWOLLE VROUWEN

(vragen gesteld door kinderen van 6 t/m 12 jaar)

1 HOE BEN JE ZO GOED GEWORDEN?

Ik ben op tienjarige leeftijd begonnen met voetbal en op mijn twaalfde kwam ik bij de jongens terecht. Door plezier te hebben en veel te trainen, ben je al goed op weg.

2 HOE VAAK TRAIN JE IN DE WEEK?

Ik train zestien uur per week. Vooral veel op het veld, daarnaast doen we ook minimaal één keer per week krachttraining.

3 WAT DOE JE GRAAG IN JE VRIJE TIJD?

In mijn vrije tijd doe ik het graag rustig aan en spreek ik graag met vrienden af. Naast het voetballen studeer ik ook nog en werk ik bij een online webshop.

4 WAT IS JOUW LIEVELINGSETEN?

Ik eet het allerliefst kip tandoori.

5 WAT VIND JE ECHT NIET LEKKER?

Ik eet heel veel gerechten, maar iets wat ik echt niet lekker vind is rode kool.

6 WAT DRINK JE MEESTAL?

Ik ben niet zo goed in water drinken. Daarom drink ik vooral heel veel ranja.

7 HOEVEEL UUR SLAAP JE GEMIDDELD PER NACHT EN HOE BELANGRIJK VIND JE DIT?

Ik vind slaap heel belangrijk en ik slaap per nacht minimaal acht uur.

8 WAT EET JE MEESTAL VOOR HET SPORTEN?

Voor het sporten eet ik graag crackers met pindakaas of kwark met verse aardbeien.

9 HEB JE NOG EEN GROTE DROOM OF AMBITIE?

Ik zou graag willen voetballen in Engeland en dan wil ik daar ook graag wonen.

10 WAT IS DE BELANGRIJKSTE TIP VOOR KINDEREN?

Doe vooral waar je plezier uithaalt. Blijf vooral veel trainen en gezond eten als je de top wil bereiken.

SPELERSPASPOORT



NAAM: LOYCE SPEELMAN

CLUB: PEC ZWOLLE VROUWEN

VERJAARDAG: 5 MAART 2001

GEBORTEPLAATS: APELDOORN

LENTE: 1,70 METER

POSITIE: MIDDENVELDER

SPECIALITEIT: DIEPGANG OP HET VELD

RUGNUMMER: 20

"Blijf vooral veel trainen
en gezond eten als je de top
wil bereiken."



#20



APPEL DONUTS

GEZONDE SNACK VOOR TUSSENDOOR

Tussen het sporten door of soms gewoon voor tussendoor is het lekker om iets te snacken. Iets wat zowel lekker als gezond is, zijn appel donuts. Deze kan je zo (on)gezond maken als je zelf wilt.

WAT HEB JE NODIG?

- Appel(s)
- Pindakaas, chocopasta of boter
- Hagelslag, sprinkles en/of nootjes

HOE MAAK JE HET KLAAR?

1. Was de appel en haal het klokhuis er (met een appelboor) uit
2. Snijd de appel in plakjes van ongeveer 1 cm dik.
3. Smeer de plakjes in met pindakaas, chocopasta of boter
4. Strooi er hagelslag, sprinkles en/of nootjes overheen.
5. Wil je er iets bij drinken? Kies dan voor water, ranja of melk.
6. En dan lekker genieten!

EEN KEER IETS ANDERS OF NOG GEZONDER?

Kies dan voor een nog gezondere optie en snijd je appel en/of andere stuk fruit in stukjes en doe het in bakje met yoghurt of kwark. Beetje roeren en genieten maar!



CHECK ONZE FAVORIETE TIKTOK-CHALLENGE

Scan of klik op deze QR-code en doe 'm samen met een vriend of vriendin!





COLOFON

De derde editie van het Fitboek (2023). Een initiatief van stichting Regio Zwolle United in samenwerking met PEC Zwolle, Landstede Hammers, Djopzz VC Zwolle Topvolleybal en SportService Zwolle.

FOTOGRAFIE
THEO SMITS

VIDEOGRAFIE
NIEK DAALMEIJER

LOCATIE SHOOT
SKILLS COURT, CENTRE FOR SPORTS & EDUCATION (CSE)

VORMGEVING
ADVICE CREEËRT IMPACT

DRUKWERK
VELDHUIS MEDIA

ONS KLOPPEND HART

