



“Ik boks áltijd met rode lippenstift en nepnagels”

“Als ik geen ‘stop’ zeg, ramt ze door!”

Trainer Danny Delvers van Delda Sport:

“Als je de hele winter binnen hebt gezeten, werkt het motiverend om te bewegen met de zon op je gezicht. De kracht van mijn lessen zit in mijn kickboksachtergrond. Mensen die afhaken met fitnessen omdat ze op een apparaat zitten of het saai vinden, worden enthousiast zodra ik ze leer kickboksen. Veronica had jaren niks gedaan, nu moet ik haar afremmen! Als ik geen ‘stop’ zeg, ramt ze door! Ze heeft aanleg voor kickboksen en van zichzelf een goed lichaam. Aan mij de eer om de puntjes op de i te zetten.”

BOKS BABE

Veronica-presentatrice Veronica van Hoogdalem (23) deed jarenlang niet aan sporten, laat staan bootcampen. Tot personal trainer Danny Delvers (30) haar aan het kickboksen kreeg.

BOOTCAMP ROOSTER “Drie keer per week! Tot mijn achttiende heb ik professioneel gedanst, maar sinds mijn carrière bij TMF een vlucht nam, kwam mijn gezondheid op nummer twee. Mijn strakke danserslichaam was in no time verdwenen! Via een kennis belandde ik bij Danny, die kickboks-bootcamp-trainingen in het Amsterdamse Vondelpark geeft. Eerst vond ik het doodeng een ander mens te slaan en trappen. Ik wilde geen agressief manwijf worden - mijn vooroordeel over vrouwelijke bokkers. Maar na de derde klap was ik verslaafd. Voor het eerst voelt sporten niet als ‘moetje’ maar als leuk.”

LET’S GO OUTSIDE “Ik heb een hékel aan kou. Maar nu vind ik het fijn om in de buitenlucht te trainen. Liever een bloemengeur dan dat smerige-sokkenaroma van de sportschool.”

STOK ACHTER DE DEUR “Is Danny. Voor onze eerste training stuurde hij een sms met alle excuses die ik niet mocht gebruiken. Ik ben iemand die na een nacht borrelen met vriendinnen makkelijk afzegt, maar wist meteen: deze gast pikt dat niet. Danny motiveert me op moeilijke momenten zo dat ik doorzet. Daarbij blijft hij vriendelijk. Een scheldende trainer is niks voor mij, dan verlaat ik jankend het park.”

Concurrentie en jaloezie onder presentatoren zijn zaken waar ik in mijn vak geregeld mee te maken krijg. Maar als ik een-op-een ben met Danny, iemand die slechts het beste uit mij wil halen, vergeet ik die randverschijnselen. Een bootcamp-les, waarin ik me een uur alleen op mezelf richt, voelt daarvoor haast meditatief.”

BODY BOOST “Met mijn armen ben ik blij maar mijn benen, billen en buik mogen strakker. Mijn geest is al sterker

“Voor het eerst voelt sporten niet als moetje”

geworden. Boksen is een perfecte uitlaatklep. Ik kan mezelf erg goed afstraffen als dingen niet perfect gaan. Lukken boks ‘moves’ niet meteen, dan sla ik alle frustratie eruit: Danny is letterlijk mijn boksbal! Na zo’n les is mijn woede omgezet in energie.”

IJDEL “Ik boks áltijd met rode lippenstift en nepnagels. Ik houd van kleren, dus ook van kekke sportkleren. Danny probeert me over te halen een boksbroek te dragen. Omdat ik het zo’n lelijk broekje vind, overweeg ik een charmante variant te laten ontwerpen met mijn naam erop.” →

Bootcamptips van Veronica en Danny

- Benut je omgeving. Speeltuin om de hoek? Doe pull ups en push ups op de speeltoestellen.
- Bootcamp met anderen. Je motiveert elkaar en voorkomt dat je alleen doet wat je makkelijk afdraait.
- Eet biologisch. Gezond eten levert de energie die je goed kunt gebruiken.
- Doe de sumosquat, waarbij je tenen naar buiten wijzen. Deze traint je bilpartij extra.

Veronica’s daily menu

Ontbijt “Soyayoghurt met chiazaden en cranberrysap of groene thee.”
Lunch “Een groot bord zelfgemaakte broccoli-courgettesoep.”
Diner “Als het aan m’n vriend, rapper Digitzz, ligt, eten we elke dag hamburgers. Ik houd ‘t liever gezond; biologische vis met couscous.”
Tussendoortje “Gemengd fruit of een sultana.”
Guilty pleasure “Af en toe een jointje.”