

BJÖRN BLOMMERDE

Speerwerpen, 22 jaar, Ossendrecht

Vanaf zijn 6e jaar was nam zijn vader hem altijd mee naar diens eigen wedstrijden. Zelf begon Björn Blommerde met wedstrijden speerwerpen toen hij 12 jaar was. Inmiddels heeft hij 3 maal het Nederlands kampioenschap senioren op zijn naam staan (2005/2008/2009)

Bjorn traint elke dag. In in de winter is dit 25 uur per week en in het wedstrijdseizoen is dat wat minder omdat er dan meer rust ingepland wordt.

Een speerwerper traint heel veelzijdig. Het is een sport waarbij kracht, snelheid, flexibiliteit en techniek heel belangrijk zijn. In het trainingprogramma staat dus werptraining, krachttraining, sprinten en springen, turnen enz. Hiervoor eet Björn dan ook vaak een proteïneereep tussendoor. Ook van de andere Herbalife producten kent Bjorn de waarde. De Herbalifeline, Vezel- en Kruiden tabletten en een Formula 1 Shake met Proteïne poeder zijn een vast onderdeel van zijn dieet.

"Ik herstel veel sneller van trainingen. Hierdoor sta ik scherper op de volgende training en zonder spierpijn. Het is ook heel gemakkelijk om je gewicht te sturen. In de krachtopbouw fases kom ik nu een paar kilo bij en dat onderhoud ik tijdens het wedstrijdseizoen."

Björn heeft aan verschillende Europese kampioenschappen meegedaan; EK onder 18 jaar, EK onder 20 jaar en afgelopen seizoen het EK onder 23 jaar. In juli 2010 is hij Nationaal Kampioen geworden. "Komend seizoen mag ik de stap maken naar de internationale top bij de senioren voor deelname aan WK's en Olympische Spelen."

De favoriete producten van Bjorn Blommerde zijn:

- *Herbalife Formula 1 shakes (SKU 0141)*
- *Multivitamine (SKU 3122)*
- *Vezel-en kruidentabletten (SKU 3114)*
- *Herbalifeline (SKU 0065)*
- *Proteïneerepen (SKU 0258)*
- *H3O Pro (SKU 2646)*

