

# ORLANDO HOEVER

Door René Groenen

Fotografie erronfotografie  
([www.erronfotografie.com](http://www.erronfotografie.com)) Den Bosch



**T**oen ik Orlando voor de eerste keer op het podium zag tijdens de Open Limburgse kampioenschappen in 2006 maakte deze man al veel indruk op me. Dikke gestreepte benen, hamstrings waar een fokstier jaloers op zou zijn en een paar kuiten waar Platz de hik van krijgt. Natuurlijk stond daar ook een goed bovenlijf op, met waanzinnige armen en mooie ronde schouderkoppen. Alleen was, naar mijn oordeel, het plaatje nog niet helemaal compleet. Zijn rugwijdte kon volgens mij nog wat meer hebben maar desalniettemin een jongen met veel potentie. Nu liepen we Orlando afgelopen Grand Prix tegen het lijf als deelnemer in de zwaargewichtklasse. Toen hij zich presenteerde op het podium was het plaatje, na twee jaar afwezigheid, compleet. Alles zat er, rugwijdte en dikte, zijn dikke benen waren nog dikker en zijn kuiten waren de beste die we deze dag te zien kregen. Tijd voor een interview en fotoshoot met deze allrounder die uiteraard de zwaargewichtklasse op zijn naam schreef.

**F:** "Orlando, na twee jaar afwezigheid van het wedstrijdpodium kom je nu terug en sleep je met een compleet pakket welverdiend de winst binnen.

Wat heb je in die twee jaar gedaan dat je nu zo verbeterd terugkomt?"

**O:** "Ik heb twee jaar keihard getraind. Ben terug gegaan naar de hardcore oefeningen en zware gewichten om zo de zwakke punten die ik had op te krikken. Zo deed ik voor rug bijvoorbeeld veel bent-over rows en zware T-bar rows om de dikte en breedte van mijn rug te verbeteren. Voor de lage ruginvulling deed ik verzwaarde hyperextensions en deadlifts. Dus veel hardcore basisoefeningen."

**F:** "En nu dus na twee jaar hard werken eindelijk de beloning?"

**O:** "Ja precies! Ik was zo blij met deze overwinning. Dit is tot op heden nog mijn enige 1e plaats en het heeft me dus een aantal jaar gekost om hier te komen. Ik zat zo in spanning op de GP. Zou het nu dan toch lukken? Ik legde veel druk op mezelf en door nu dan eindelijk deze zege binnen te halen is mijn zelfvertrouwen enorm gegroeid en heb ik voor mezelf nu het beeld dat ik op de goede weg ben."

**F:** "Wat opvallend is aan je fysiek, is het geweldige onderstel waarover je beschikt, tot aan je kuiten toe. Kun je ons vertellen wat je geheim hiervoor is?"

**O:** "Mijn benen zijn wel goed alleen vind ik dat mijn hamstrings wat meer



## ORLANDO HOEVER FEITEN

**Naam:** Orlando Hoever  
**Geboren:** Paramaribo, 16 december 1970  
**Woonplaats:** Amsterdam  
**Beroep:** Magazijnmedewerker  
**Aantal jaren training:** 14 jaar  
**Favoriete bodybuilder:** Dexter Jackson  
**Wedstrijden:**  
 1997: Mecrane 5e plaats -80kg  
 1997: Open Gelderse 3e plaats -80kg  
 1998: Hardcore Classic 3e plaats -80kg  
 2005: Eemsmondcup 2e plaats -85kg  
 2006: Open Limburgse 2e plaats -90kg  
 2006: NK 4e plaats -90kg  
 2008: GP Amersfoort 1e plaats +90kg

keihard aan en ga hierbij ook terug naar de basis. Dus veel stiffed-leg deadlifts heb ik het afgelopen jaar gedaan. Mijn kuiten train ik om de dag en varieer hierbij in gewicht en het aantal herhalingen. Dit doe ik puur op gevoel. Als ik me sterk voel en zwaar wil trainen, neem ik zware gewichten. Op een dag dat ik meer voor de pomp wil gaan, ga ik wat lichter. Verder zijn er weinig geheimen. Voor een benentraining moet je gewoon 100% gaan anders heeft het geen zin.”

**F:** “Je hebt nu de zwaargewichtklasse van de GP op je naam geschreven. Wil dat zeggen dat we je terug zien op het NK 2009 om daar ook deel te nemen aan deze klasse, waar nu al de grootste ophef over is?”

**O:** “Zoals het er nu voor staat, sta ik in april op het NK.”

**F:** “Hoe zie jezelf je kansen tegen bijvoorbeeld een Roy Bronsgeest, Robin Brantz, Roelli Winklaar of Koert Vogel?”

**O:** “Daar wil ik liever niet op vooruit kijken. Ik ben van mening dat je uit

moet gaan van je eigen kwaliteiten. Het is een jury sport, dus de jury beslist wie er wint. Dan moet je dus zorgen dat jij in de beste shape staat die je maar kan wensen. Staat iedereen in shape dan moet jij degene zijn die het beste in shape staat. Je hebt het allemaal in eigen hand. Ik weet wel dat ik keihard en compleet op het podium zal verschijnen,” aldus Orlando, die zijn bodybuilding carrière is gestart vanwege een blessure die hij tijdens atletiek had opgelopen. **F:** “Hoe ziet nou een wedstrijdvoorbereiding bij jou er uit?”

**O:** “Nou wat mijn training betreft train ik offseason alles één maal per week met uitzondering van borst en armen, welke ik twee maal per week train, waarbij ik uit ga van 8-10 herhalingen. Start ik mijn wedstrijdvoorbereiding dan ga ik juist supersets toevoegen om de intensiteit hoger te leggen. Ik blijf wel van hetzelfde aantal herhalingen uitgaan. Er komt dan uiteraard cardio-training bij van hooguit 45 minuten per sessie. Altijd na de training, want ik lees wel eens dat sommige atleten dit op

nuchtere maag in de ochtend doen. Daar moet ik niet aan denken, dan ben ik nog te moe. Wat betreft mijn dieet start ik met zo’n 5000 kcal en bouw dit langzaam af. Ik eet veel rijst en kip en ben ook een voorstander van rood vlees, vooral biefstuk. Dit eet ik ook 3 of 4 keer per week in de voorbereiding. Wat betreft de vetinname zit ik behoorlijk laag maar daarvoor heb ik op zondag mijn junkdag waarop ik allerlei lekkere dingen eet waar ik dan zin in heb. Eigenlijk niet echt veel anders als de meesten het doen en of het werkt zullen jullie wel zien op het NK!”

**F:** “De interviews in Flex sluiten we meestal af met de atleet de gelegenheid te geven om wat mensen te bedanken. Dus ook aan jou deze eer Orlando.”

**O:** “Nou ten eerste zou ik dan graag Rinus (van der Zeyde) willen bedanken voor de begeleiding naar de wedstrijden toe, mijn trainer Gerald en begeleider Bert voor alle support en jullie mannen van Flex, voor deze geweldige shoot en het interview. We zien elkaar weer op het NK!” **FLEX**