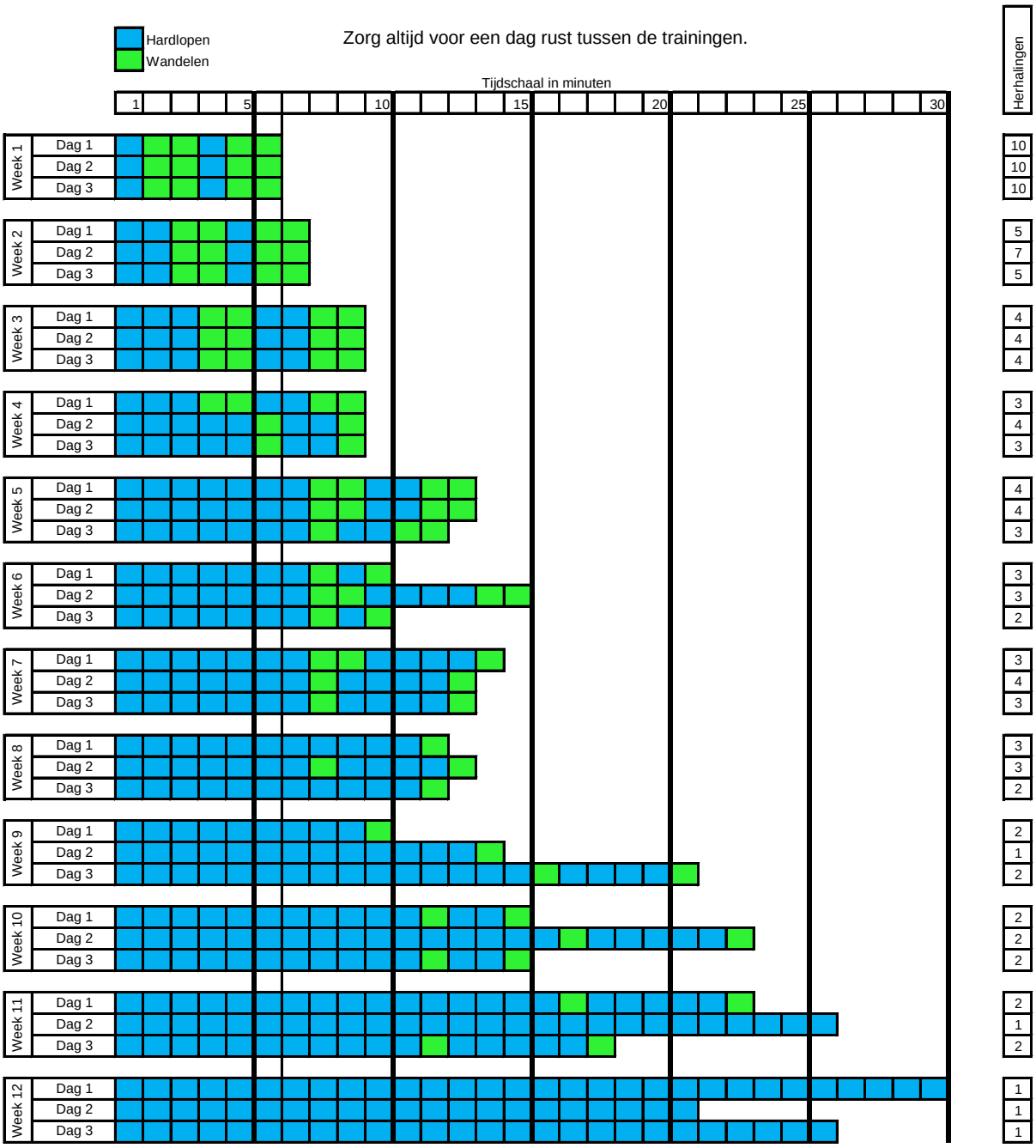Zorg altijd voor een dag rust tussen de trainingen.