

Dag 1

#		Sets	HH	Rust	Tempo	Per.	Methode		1	2	3	4	5	6
A1	Barbell deadlift	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd de hele beweging je rug recht en begin met je bekken naar achteren gekantelt, Press vanuit je benen.							KG						
A2	Decline dumbbell press	3		60	4 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Bankje laag en houd je ellebogen relatief breed. Span je borst boven aan hard aan							KG						
B1	Leg press	3	10	60	3 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Zorg ervoor dat je knieën niet naar binnen vallen tijdens de beweging.							KG						
B2	Pronated cable row	3	15	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd je lichaam rechtop en trek de stang met bovenhandse grip naar je navel							KG						
C1	Standing military press	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd je buik aangespannen terwijl je de stang boven je hoofd strekt							KG						
C2	Standing barbell curl	3	10	60	3 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Span je buik aan en houd je ellebogen langs je lichaam. houd je lichaam recht							KG						
D1	Kneeling rope tricep extension (2)	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd je schouders naar achteren en je elleboog tegen je lichaam en strek je onderarm volledig door.							KG						
D2	Standing calf raise (smith machine)	3	15	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Plaats je voeten op een verhoging en zak volledig door.							KG						

Maak je gebruik van online coaching?

Vergeet dan niet om aan het einde van de maand je resultaten te uploaden zodat je coach je effectief kan blijven sturen richting je doelen

Dag 2

#		Sets	HH	Rust	Tempo	Per.	Methode		1	2	3	4	5	6
A2	Bench press	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd je schouderbladen naar elkaar toe en je schouders laag. Span je borst bovenaan hard aan							KG						
A2	T-bar row v-handle	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd je rug recht en trek de V-hendel naar je navel toe.							KG						
B1	Box squat	3	10	60	3 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Borst op tijdens de beweging en rug recht. Zak tot de box en kom in een lijn omhoog.							KG						
B2	Seated cable fly	3	12	60	2 - 0 - 1 - 1	herhalingendoel		HH						
Cue	Lichte holling in onderrug met je schouders in retractie en duw je biceps tegen je borst aan.							KG						
C1	Dumbbell leg curl	3	10	60	4 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd je bekken de hele beweging naar voren gekantelt met je billen aangespannen							KG						
C2	Seated side raise	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Zit rechtop en breng de dumbbells met je schouders naar beneden getrokken tot schouderhoote omhoog.							KG						
D1	Incline hammer curl	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Bankje 30 ° houd je handen loodrecht naar beneden en houd je handrug naar buiten							KG						
D2	EZ-bar skull crusher	3	10	60	3 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd je ellebogen zo smal mogelijk en houd je schouders laag							KG						

Maak je gebruik van online coaching?

Vergeet dan niet om aan het einde van de maand je resultaten te uploaden zodat je coach je effectief kan blijven sturen richting je doelen

Dag 3

#		Sets	HH	Rust	Tempo	Per.	Methode		1	2	3	4	5	6
A1	Barbell hip thrust	3	10	60	2 - 0 - 1 - 1	herhalingendoel		HH						
Cue	Plaats je bovenrug op bankje, en kantel in de laatste beweging je bekken naar voren							KG						
A2	Incline cable press	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Bankje 30 ° en trek je kabels naar elkaar toe terwijl je je borsten naar elkaar toe duwt.							KG						
B1	Half kneeling cable facepull	3	15	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	zittend op 1 knie en pak het touw vast met 2 handen met je duimen naar binnen en trek het touw naar buiten met je ellebogen op schouderhoogte naar je voorhoofd.							KG						
B2	Lat pull down v-handle	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Trek de kabel met je handrug naar buiten net langs je lichaam naar beneden.							KG						
C1	Trap bar shrugs	3	15	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	houd je lichaam iets naar voren en trek je schouders naar achteren en omhoog.							KG						
C2	Seated calf raises	3	15	60	2 - 0 - 1 - 1	herhalingendoel		HH						
Cue	Plaats je voeten op de verhoging en zak volledig door. (met je knieën in 90 graden)							KG						
D1	Zottman curl	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Van bicep curl met duimen naar buiten, omhoog en bovenaan draaien met duimen naar binnen naar beneden etc.							KG						
D2	Overhead dumbbell extension	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel		HH						
Cue	Zit rechtop met je buik aangespannen en houd met 2 armen 1 dumbbell vast en houd je elleboog tegen je oren aan.							KG						

Maak je gebruik van online coaching?

Vergeet dan niet om aan het einde van de maand je resultaten te uploaden zodat je coach je effectief kan blijven sturen richting je doelen

Periodiseringsmodellen

Herhalingendoel

Bij het gebruiken van herhalingendoelen wordt er een hoeveelheid herhalingen gegeven voor de eerste set (topset) van een oefening. Wanneer deze hoeveelheid herhalingen gehaald wordt in de topset wordt het gewicht de eerstvolgende training verhoogt. In de daaropvolgende sets mogen de hoeveelheid herhalingen dalen (dit noemen we drop off) maar probeer deze zo hoog mogelijk te houden. Als je je reptarget niet haalt is er niets aan de hand en kan je net zo lang in herhalingen omhoog ladderen tot je je reptarget haalt en verzwaart. Als je 2x achter elkaar vastloopt mag je die keer erop zwaarder gaan, die training erna ga je echter weer terug naar je vorige gewicht en die probeer je nu te halen. Mocht je nog steeds falen dan kiest je coach voor golfperiodisering of een intensificatie (het lager zetten van de voorgeschreven hoeveelheid herhalingen om meer op kracht te trainen). Aan de hand van de kleinst mogelijke stap die mogelijk is binnen jouw trainingsomgeving bepaald jouw coach welke stap gepast is. Als je bezig bent met een reactieve deload voor die specifieke spiergroep omdat je minder dan de helft van de hoeveelheid voorgeschreven herhalingen doet dan haal je dezelfde stap die je normaal gaat omhoog van het gewicht af en probeer je je herhalingendoel te halen. De sessie erna ga je weer terug naar het gewicht waar op je faalde en probeer je deze te halen.

Maak je gebruik van online coaching?

Vergeet dan niet om aan het einde van de maand je resultaten te uploaden zodat je coach je effectief kan blijven sturen richting je doelen

Methodes

Maak je gebruik van online coaching?

Vergeet dan niet om aan het einde van de maand je resultaten te uploaden zodat je coach je effectief kan blijven sturen richting je doelen