

## Dag 1

#		Sets	HH	Rust	Tempo	Per.	Methode		1	2	3	4	5	6
A1	Leg press feet high	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	linear		HH						
Cue	houd je billen goed in het bankje, je knieën mogen niet gestrekt tijdens de beweging.								KG					
A2	thor press	3	20	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	Press om en om de dumbbells boven je hoofd met je lichaam gestrekt.								KG					
B1	Lat pull down	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	linear		HH						
Cue	Trek de stang naar beneden in een lijn met je lichaam iets achterover.								KG					
B2	Leg curl swiss ball	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	houd je heup hoog de gehele geweging en trek je hakken naar je billen toe.								KG					
C1	Upper back machine	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	houd je schouders naar achteren en laag en trek de handvaten naar achteren met je elleboog hoog.								KG					
C2	Dual Rope tricep extension	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	houd je schouders naar achteren en fixeer je lichaam. Streck alleen je onderarm.								KG					
D1	Cable facepull	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	Trek het touw naar buiten terwijl je met je rug recht staat. Span je buik aan								KG					
D2	Abductor machine	3	15	60	2 - 0 - 1 - 0	linear		HH						
Cue	Breng je voeten zo ver mogelijk naar buiten.								KG					
D3	Barbell hip thrust with mini band knees out	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	Bovenrug op bankje, stang op je heup en strek je heup omhoog. Kantel je bekken naar voren met knieën naar buiten met een bandje net boven je knieën.								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
A1	Heels elevated front dumbbell squat	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	linear		HH						
Cue	houd je rug recht en houd een dumbbell vast met 2 handen en zak met je schouders naar achteren naar beneden.							KG						
A2	Ring rows	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	houd je lichaam stil en trek jezelf omhoog met je ellebogen dicht langs je lichaam							KG						
B1	push up	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	houd je lichaam stil en zak in een lijn naar beneden. Kantel je bekken naar voren en tik je borst aan op de vloer.							KG						
B2	Kettlebell deadlift	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	linear		HH						
Cue	houd je rug recht en kantel je bekken naar achteren en tik met rechte rug je kettlebell op de vloer.							KG						
C1	Standing military press	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	houd je buik aangespannen terwijl je de stang boven je hoofd strekt							KG						
C2	Banaantje buik (video klopt niet)	3	15	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	Op ruglig. Breng je rechter elleboog naar je linker knie en andersom							KG						
D1	Hip thrust op de leg extension	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	linear		HH						
Cue	Plaats je bovenrug op bankje, en kantel in de laatste beweging je bekken naar voren							KG						
D2	Incline EZ-bar skull crusher	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	houd je schouder laag en houd je elleboog op dezelfde plaats tijdens de beweging.							KG						
E1	Tricep extension V-handle	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	houd je schouders naar achteren en je ellebogen tegen je lichaam aan en trek volledig door.							KG						
E2	Side raise	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingsdoel		HH						
Cue	Trek voor elke beweging je schouders naar beneden en breng dan de dumbbells tot schouderhoogte omhoog.							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

- Linear**
- Bij lineaire progressie wordt het aantal sets en herhalingen per spiergroep op lange termijn afgebouwd terwijl de intensiteit (het gewicht) omhoog gaat. Het doel is om je eerste set (je topset) iedere keer de prestaties van de 1e set van de vorige training te verslaan. De sets daarna mogen iets inzakken qua herhalingen (drop-off) maar je probeert zo hoog mogelijk te blijven inzetten met 1 herhaling in reserve. Wanneer je net bent begonnen met een oefening kunnen bij sommige oefeningen grote stappen gemaakt worden van 2.5kg- 5kg maar bij oefeningen waarbij 1 spiergroep gebruikt wordt of wanneer je gevorderd bent zullen de stapjes steeds kleiner worden en kunnen 0.5kg-1.25kg zelfs te veel zijn. Aan de hand van de kleinst mogelijke stap die mogelijk is binnen jouw trainingsomgeving bepaald jouw coach welke stap gepast is. Des de kleiner de stap, des de groter de kans dat je lang vooruit kan gaan met dit progressiemodel. Mocht je je een dag bijzonder sterk voelen en heb je het gevoel dat je de voorgeschreven hoeveelheid herhalingen makkelijk kan halen dan mag je het gewicht verzwaren binnen dezelfde sessie in de 2e, 3e of 4e set. Dit noemen we versnelde progressie. Ga ervoor! Haal je de voorgeschreven hoeveelheid herhalingen niet? Dan blijf je nog steeds doorgaan met laden (met de kleinst mogelijke stap omhoog) Mocht je te veel afwijken dan stelt je coach dit bij tijdens een revisie. Haal je minder dan de helft van je voorgeschreven herhalingen? Dan doe je een reactieve deload. Klik hier voor de uitleg over een reactieve deload (link naar reactieve deload). Als je meerdere keren van de voorgeschreven hoeveelheid herhalingen afwijkt dan kiezen we voor een intensificatie (het lager zetten van de voorgeschreven hoeveelheid herhalingen om meer op kracht te trainen) of voor een vorm van golf periodiseren.
- 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 reproductie niet haalt is er niets aan de hand en kan je net zo lang in herhalingen omhoog ladder tot je je reproductie haalt en verzwart. 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