

Dag 1

#		Sets	HH	Rust	Tempo	Per.	Methode		1	2	3	4	5	6
	Back squat	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	houd je rug recht en trek je ellebogen naar voren. Trek de stang uit elkaar. Span je buik beneden aan							KG						
	Barbell deadlift	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	houd de hele beweging je rug recht en begin met je bekken naar achteren gekantelt, Press vanuit je benen.							KG						
	Goodmorning	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	Stang in je nek en je borst op en beweeg je bovenlichaam naar voren met je knieën licht gebogen.							KG						
	Seated calf raises with barbell	3	20	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	Plaats je voeten op een verhoging en plaats de stang(met kussentje op je knieën) en zak volledig door							KG						
	Plank	3	60	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	houd je onderarmen op de vloer met je rug recht. Kantel je bekken naar voren en span je billen 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

Dag 2

#		Sets	HH	Rust	Tempo	Per.	Methode		1	2	3	4	5	6
	Incline bench press	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	Bankje 15 ° en je schouders in retractie met je buik aangespannen en beweeg de stang omhoog.							KG						
	Barbell push press	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	Zak met je kont naar achteren en strek zo snel mogelijk de stang boven je hoofd							KG						
	Overhead tricep dumbbells extension	3	10	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	Zit rechtop met je lichaam gefixeert met 2 dumbbells boven je hoofd en beweeg alleen je onderarmen							KG						
	Bent over barbell row supinated grip	3	12	60	2 - 0 - 1 - 0	herhalingendoel	Rust-pauze set	HH						
Cue	Rug 90 graden en breng de de stang met je handen onderhands naar je navel							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 ladder 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

Rust- pauze set

Een rust-pauze set is een set waarbij je je normale hoeveelheid herhalingen doet om vervolgens een korte periode van rust te nemen en daarna de oefening weer te hervatten om zoveel mogelijk herhalingen er uit te trekken. Bijvoorbeeld: 6-10 herhalingen bankdrukken, 15 seconden rust, 2-3 herhalingen bankdrukken, 15 seconden rust, 2-3 seconden bankdrukken. Meestal wordt er voor deze manier gekozen wanneer het doel spiergroei is. Wanneer het doel kracht is kun je ervoor kiezen 6-10 keer opnieuw te starten met een rusttijd van 30-45 seconden op 85-95% van je maximaal te tillen gewicht voor 1 herhaling per set. Deze techniek zorgt voor een flinke pomp en zou een hoger aantal vezels aanspreken door de hogere mate van activiteit en uitputting.

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