

	Week 1				Week 2				Week 3			
Dag 1	Maandag				Maandag				Maandag			
	Bovenlichaam - Zwaar / Benen - Licht											
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Bench Press	3	6	70%		3	6	+2.5 kilo		3	6	+2.5 kilo	
Conventional Deadlift	3	6	70%		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo	
Inverted Leg Lift	3	12	BWT		3	14	BWT		3	16	BWT	
Knuckle Busters	3	8	H		3	8	+2.5 kilo		3	8	+2.5 kilo	
Zercher Squats	3	6	70%		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo	
Dag 2	Dinsdag				Dinsdag				Dinsdag			
	Benen - Halfzwaar											
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Front Squats	3	6	70%		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo	
Pullups (Front Pulldown)	3	8	BWT		3	9	BWT		3	10	BWT	
Standing Cable Crunch	3	10	H		3	10	+5 kilo		3	10	+5 kilo	
Cable Row	3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Wt. Back Extension	3	10	20 k		3	10	25 k		3	10	30 k	
Dag 3	Woensdag				Woensdag				Woensdag			
	Bovenlichaam - Halfzwaar											
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Shoulder Press	3	6	70%		3	6	+2.5 kilo		3	6	+2.5 kilo	
Triceps Pushdown	3	8	H		3	8	+2.5 kilo		3	8	+2.5 kilo	
SB Cable Crunch	3	10	H		3	10	+5 kilo		3	10	+5 kilo	
Upright Row	3	8	H		3	8	+2.5 kilo		3	8	+2.5 kilo	
Barbell Curls	3	8	H		3	8	+2.5 kilo		3	8	+2.5 kilo	
Wide Grip Bench Press	3	6	70%		3	6	+2.5 kilo		3	6	+2.5 kilo	
Dag 4	Donderdag				Donderdag				Donderdag			
	Benen - Zwaar											
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squats - wide stance	3	6	70%		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo	
Bent Over Row	3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Rope Kneeling Cable Crunch	2x3	10	H		2x3	10	+5 kilo		2x3	10	+5 kilo	
Leg Press - Hip Sled	3	6	70%		3	6	+10 kilo		3	6	+10 kilo	
RDL	3	8	70%		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Dag 5	Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag			
	Bovenlichaam - Halfzwaar											
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Incline Bench Press	3	6	70%		3	6	+2.5 kilo		3	6	+2.5 kilo	
Close Grip Bench Press	3	6	70%		3	6	+2.5 kilo		3	6	+2.5 kilo	
Alternating Dumbbell Curls	3	8	H		3	8	+2.5 kilo		3	8	+2.5 kilo	
Staggered Stance Cable Crunch	2x3	10	H		2x3	10	+5 kilo		2x3	10	+5 kilo	
Reverse Back Extensions	3	20	BWT		3	25	BWT		3	30	BWT	
DB Shoulder Press	3	6	70%		3	6	+2 kilo		3	6	+2 kilo	
Dag 6	Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag			
	Benen - Halfzwaar/ Heupen zwaar											
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Sumo Deadlift	3	6	70%		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo	
Squat - narrow stance	3	6	70%		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo	
Standing 1-Arm Side Cable Crunch	2x3	10	H		2x3	10	+5 kilo		2x3	10	+5 kilo	
Shrugs	3	8	70%		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo	
Good Mornings	3	6	L		3	6	+2.5 kilo		3	6	+2.5 kilo	

Rest: 45" between lifts

Fase I. Introductie

Lengte: 3 Weken

Doel: Het introduceren van nieuwe oefeningen; werken aan techniek; voorbereiding op volgende schema's
De nadruk ligt op **PERFECTE techniek**, de oefening leren 'voelen'

Warming-Up: 5 minuten algemene warming up (fietsen), enkele specifieke warm-up sets bij alle oefeningen

Intensiteit: Iedere week het gewicht verzwaren, maar niet te zwaar trainen en nooit maximaal gaan.

Rust: 45 seconden tussen de sets

Bewegingssnelheid: Gecontroleerd ritme, blijf de oefening goed uitvoeren