

Dag 1			Woensdag				Maandag				Maandag			
	MODE	OEF												
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squats-wide stance-feet forward	ST	C	9	2	82		7	2	86		5	2	90	
1 Leg-Leg Press	ST	C					2x4	6	H +		2x4	6	H +	
Leg Curl-prone	ST	A	3	8	M		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo	
Front Pulldown	ST	A	3	6	M		3	6	H +		3	6	H +	
Walk-Offs / Squats	ST	A	1	1	110%		1	1	120%	Straps Up	1	1	125%	Straps Up
SB Cable Crunch	ST	A	3	8	M		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo	
Dag 2			Vrijdag				Woensdag				Woensdag			
	MODE	OEF												
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Bench Press-arch	ST	C	9	3	82		7	3	86		5	3	90	
Close Grip Bench Press	ST	A	3	3	-10 kilo		3	3	+ 15 kilo		3	3	+ 5 kilo	
Knuckle Busters	ST	A	3	6	- 5 kilo		3	6	+ 10 kilo		3	6	+ 5 kilo	
Upright Rows	ST	A	3	6	-10 kilo		3	6	+ 15 kilo		3	6	+ 5 kilo	
Inverted Leg Lifts	ST	A	3	10	BWT		3	17	BWT		2x3	20	BWT	
Dag 3			Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag			
	MODE	OEF												
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squats-wide stance-feet turned out	P	A					5	2	57.5		3	2	60	
Deadlift (conventional or sumo)-floor	ST	C					7	2	86		5	2	90	
RDL	ST	A				Rust	3	6	+ 10 kilo		3	6	+ 10 kilo	
Cable Row	ST	A					3	6	+ 10 kilo		3	6	+ 10 kilo	
Standing Rope Side Cable Crunch	ST	A					2x3	8	+5 kilo		2x3	8	+5 kilo	
Dag 4			Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag			
	MODE	OEF												
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Shoulder Press	ST	C					4	2	86		3	2	90	
Bench Press	P	A					5	3	57.5		3	3	60	
Triceps Pushdown	ST	A				Rust	3	6	+ 5 kilo		3	6	+ 5 kilo	
Standing Barbell Curl	ST	A					3	6	+ 5 kilo		3	6	+ 5 kilo	
SB 1 Leg Cross Body Rev Crunch	ST	A					2x3	15	BWT		2x3	18	BWT	
Rust: 3.5 minuten tussen Core (C) oefeningen, 1 minuut tussen Assistentie (A) oefeningen														
Fase III. Basis Kracht PLUS B														
Lengte: 3 Weken														
Doel: Werk met de zwaarste belasting terwijl je probeert je snelheidscapaciteit te vergroten Nadruk ligt op techniek met een volledige bewegingsuitslag, train AGRRESSIEF														
Warm-Up: 5 minuten algemene warming-up, specifieke warming-up bij alle oefeningen														
Mode: P: Power - Maximale snelheid, de belasting is licht ST: Strength - Maximale inspanning, maar de belasting is hoog dus de beweging is langzamer														
Intensiteit: Verzwaar de gewichten iedere week zoals voorgeschreven														
Rust: 3.5 minuut tussen de Core (C) oefeningen, 1minuut tussen Assistentie (A) oefeningen														
Powerliftmateriaal: Week #1 geen materiaal : Week #2 - #3 straps van het pak naar beneden bij squats en deads, lichte knie bandages, lichte riem : raak gewend aan materiaal														
Snelheid: Gecontroleerde excentrische contractie; Maximale inspanning en explosieve beweging op de concentrische contractie: Blijf in de juiste bewegingsbaan														
Focus: Maak je hoofd leeg voor iedere oefening, laat het gewicht zakken en duw het met alle kracht die je hebt naar boven														