

<i>Dag 1</i>			Maandag				Maandag			
	<i>MODE</i>	<i>LIFT</i>								
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squats-wide stance-feet forward	ST	C	3	2	82		3	2	60/Open	SPEED
Leg Curl-prone	ST	A	3	8	M					
Front Pulldown	ST	A	3	6	H +		3	6	M	
Walk-Offs / Squats	ST	A	1	1	130%	Straps Up				
SB Cable Crunch	ST	A	3	8	H		3	8	H	
<i>Dag 2</i>			Woensdag				Woensdag			
	<i>MODE</i>	<i>LIFT</i>								
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Bench Press-arch	ST	C	3	2	82	PAUSE ! / DRIVE	3	2	60/Open	PAUSE ! / SPEED !
Close Grip Bench Press	P	A	3	3	60					
Knuckle Busters	ST	A	3	6	MAX					
Upright Rows	ST	A	3	6	+ 15 kilo					
Inverted Leg Lifts	ST	A	3	17	BWT		2x3	10	BWT	SPEED
<i>Dag 3</i>			Vrijdag				Vrijdag			
	<i>MODE</i>	<i>LIFT</i>								
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps				
Squats-wide stance-feet turned out	P	A	2	2	60	SPEED !				
Deadlift (conventional or sumo)-floor	ST	C	3	2	82					
RDL	ST	A	3	4	- 20 kilo					
Cable Row	ST	A	3	6	H +					
Standing Rope Side Cable Crunch	ST	A	2x3	8	H +					
<i>Dag 4</i>			Zaterdag				Zaterdag			
	<i>MODE</i>	<i>LIFT</i>								
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps				
Shoulder Press	ST	C	3	2	70					
Bench Press	P	A	2	3	60	PAUSE ! / SPEED !				
Triceps Pushdown	ST	A	3	6	- 10 kilo					
SB 1 Leg Cross Body Rev Crunch	ST	A	2x3	6	BWT					
Rust: 4' tussen Core (C) oefeningen, 1' tussen Assistentie (A) oefeningen										
Fase IV. PIEK										
Lengte: 2 Weken										
Doel: Herstel en voorbereiden om de oude PR's te vernietigen; focus op hoe je lifts wilt uitvoeren op de 11de Je techniek staat vast; "Voel de perfecte bewegingslijn" : DRIVE WITH SPEED										
Warm-Up: 5 minuten algemene warming-up, specifieke warming-up bij alle oefeningen										
Mode: P: Power - Maximale snelheid, de belasting is licht ST: Maximale inspanning, maar de belasting is hoog dus de beweging is langzamer										
Intensiteit: Verzwaar de gewichten iedere week zoals voorgeschreven										
Rust: 4' tussen Core (C) oefeningen, 1' tussen Assistentie (A) oefeningen										
Powerliftmateriaal: Gehele equipment voor alle ST oefeningen (strength lifts, squats bench deadlift), maar niet bij de P-oefeningen (power lifts)										
Snelheid: Bouw de excentrische contractie op; Maximale inspanning en explosieve beweging op de concentrische contractie										
Focus: Je hebt hard getraind: Tijd om hongerig te worden en sterk te worden voor de wedstrijd!										