

Dag 1	Maandag				Maandag				Maandag				Maandag			
Benen Zwaar																
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squat - wide stance	3	8	65%		3	8	70%		4	8	72.5%		5	8	75%	
Bent Over Row	2	8	M		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
DB Diagonal Lunge	2x2	8	M		2x3	8	H		2x3	8	+2 kilo		2x3	8	+2 kilo	
Staggered Standing Cable Crunch	2x2	8	M		2x3	8	H		2x3	8	+5 kilo		2x3	8	+5 kilo	
Good Mornings	2	8	M		3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Pullups	2	8	BWT		3	9	BWT		3	10	BWT		3	11	BWT	
Zercher Squats	2	8	65%		3	8	70%		3	8	72.5%		3	8	75%	
Wt Back Extension	2	10	BWT		3	10	20 kilo		3	10	30 kilo		3	10	40 kilo	
Dag 2	Woensdag				Woensdag				Woensdag				Woensdag			
Bovenlichaam Zwaar																
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Bench	3	8	65%		3	8	70%		4	8	72.5%		5	8	75%	
Upright Row	2	8	M		3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Close Grip Bench	2	8	M		3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
DB Hammer Curl	2	8	M		3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo	
1 Leg V-Up	2x2	8	BWT		2x3	10	BWT		2x3	12	BWT		2x3	14	BWT	
DB Incline Bench	2	8	M		3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo	
Knuckle Busters	2	8	M		3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Dag 3	Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag			
Rug/Heupen Zwaar																
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Conventional Deadlift	OFF				3	8	70%		4	8	72.5%		5	8	75%	
Squats-narrow stance	2	8	50%		3	8	55%		3	8	57.5%		3	8	60%	
RDL	OFF				3	8	70%		3	8	72.5%		3	8	75%	
SB Side Cable Crunch	2x2	8	M		2x3	8	H		2x3	8	+5 kilo		2x3	8	+5 kilo	
Front Pulldown	2	8	M		3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Shrugs	2	8	M		3	8	H		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo	
PR Rev Back Extension	OFF				3	10	H		3	10	H	increase res.	3	10	H	increase res.
SB Barbell Row	2	8	BWT		3	9	BWT		3	10	BWT		3	11	BWT	
Dag 4	Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag			
Bovenlichaam Halfzwaar																
Oefening	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Shoulder Press	3	8	65%		3	8	70%		4	8	72.5%		5	8	75%	
DB Bench Press	2	8	M		3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo	
Rope Pushdown	2	8	M		3	8	H		3	8	+2.5 kilo		3	8	+2.5 kilo	
Barbell Curls	2	8	M		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Wide Grip Bench	2	8	55%		3	8	60%	accelerate	3	8	62.5%	accelerate	3	8	65%	accelerate
Inverted Leg Lift	2	10	BWT		3	16	BWT		3	18	BWT		3	20	BWT	
DB Knuckle Busters	2	8	M		3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo	
Shoulder Blaster! (front-side-rear)	3x2	8	M	front-side-rear	3x3	8	H	front-side-rear	3x3	8	+1 kilo	front-side-rear	3x3	8	+1 kilo	front-side-rear

Rest: 1' between lifts

Fase II. Capaciteit

Langte: 4 Weken**Doel:** Vergroten van de belastbaarheid en de capaciteit in voorbereiding op de komende maximale kracht fase; concentreer je op techniek.
De nadruk ligt op PERFECTE techniek, de oefening leren 'voelen'**Warmup:** 5 minuten algemene warming up (fietsen), enkele specifieke warm-up sets bij alle oefeningen**Intensity:** M = halfzware belasting, niet-uitputtend H = zware belasting. Verzwaar de gewichten per week, zoals per intensiteit voorgeschreven.**Rest:** 1 minuut tussen de sets**Bewegingssnelheid:** Gecontroleerd ritme; Begin met een snellere opwaartse beweging "driving speed" : Blijf in de correcte bewegingspatronen trainen.