

Dag 1	Maandag				Maandag				Maandag				Maandag				Maandag							
	Intensiteit	Oef.	Bovenlichaam Zwaar																					
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps		
Squat - wide stance	H	C	3	5	72,5%		5	5	77,5%		4	5	80%		3	5	82,5%		3	5	80%			
Good Mornings	H	C	3	8	M		5	6	+5 kilo		4	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo		2	6	M			
SB Cable Crunch	H	A	3	8	M		3	10	H		3	10	+10 kilo		3	10	+10 kilo		3	8	M			
Zercher Squats	H	C	3	6	M		5	6	H		4	6	+10 kilo		3	6	+10 kilo		3	6	M			
Bent Over Rows	H	A	3	6	M		3	6	H		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo		3	6	M			
Front Pulldown	H	A	3	8	M		3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo		2	8	M			
Wt. Back Extension	H	A	3	10	BWT		3	6	40 kilo		3	6	50 kilo		3	6	60 kilo		2	10	BWT			
Dag 2	Woensdag				Woensdag				Woensdag				Woensdag				Woensdag							
	Intensiteit	Oef.	Bovenlichaam Zwaar																					
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps		
Bench	H	C	3	5	72,5%		5	5	77,5%		4	5	80%		3	5	82,5%		3	5	80%			
DB Incline Bench	H	A	3	5	M		3	5	H		3	5	+2 kilo		3	5	+2 kilo		2	5	M			
PR/MB Inverted Leg Lift	H	A	3	10	BWT		3	12	H		3	15	H		3	18	H		2	10	BWT			
Upright Row	H	A	3	6	M		3	6	H		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo		2	6	M			
Close Grip Bench	H	C	3	6	M		5	5	H		4	5	+5 kilo		3	5	+5 kilo		2	5	M			
Wt. Reverse Pushup	H	A	3	8	20 kilo		3	8	30 kilo		3	8	40 kilo		3	8	50 kilo		2	8	20 kilo			
Barbell Curls	H	A	3	8	M		3	8	H		3	8	+2,5 kilo		3	8	+2,5 kilo		2	8	M			
Dag 3	Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag							
	Intensiteit	Oef.	Rug/ Heupen/ Zwaar																					
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps		
Deadlift (Sumo or Conven)	H	C	Rust				5	5	77,5%		4	5	80%		3	5	82,5%		Rust					
Squats-mid stance	L	C					3	6	62%		3	6	64%		3	6	66%							
Standing Cable Crunch	H	A					3	10	H		3	10	+10 kilo		3	10	+10 kilo							
RDL	H	A					5	6	+5 kilo		4	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo							
DB Row	H	A					3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo							
Shrugs	H	A					3	8	H		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo							
PR Rev Back Extension	H	A					3	8	H		3	8	H	Verhoog gewicht	3	8	H	Verhoog gewicht						
Dag 4	Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag							
	Intensiteit	Oef.	Bovenlichaam Middelzwaar																					
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps		
Incline Bench Press	H	C	Rust				3	5	77,5%		3	5	80%		3	5	82,5%		3	5	80%			
Bench Press	L	C					3	5	62%		3	5	64%		3	5	66%							
Shoulder Press	H	C					3	5	H		3	5	+5 kilo		3	5	+5 kilo							
1 Leg - Inverted Leg Lift	H	A					2x3	12	H		2x3	15			2x3	18	H		2x2	10	M			
Laterals	H	A					3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo		Rust					
Triceps Pushdown-straight bar	H	A					3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo		2	8	M			
Alternating DB Curls	H	A					2x3	6	H		2x3	6	+2 kilo		2x3	6	+2 kilo		2x3	6	M			
Preachers	H	A	3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo		Rust									

Rest: 3 minuten tussen Core (C) oefeningen 1 minuut tussen Assistentie (A) oefeningen

Fase 3. Basis Kracht

Lengte: 5 Weken

Doel: Vergroten van het vermogen om kracht te leveren met een steeds grotere weerstand; techniek blijft belangrijkste.

Het doel is verhogen van de trainingsgewichten met een **PERFECTE techniek**.

Warm-Up: 5 minuten algemene warm-up, specifieke warm-up bij alle oefeningen

Intensiteit: M: Middelzware belasting, niet vermoeiend / H: Heavy belasting/ L: Lichte belasting - 80% van H dag Verhoog de belasting per week zoals beschreven per intensiteit.

Rust: 3 minuten tussen Core (C) oefeningen 1 minuut tussen Assistentie (A) oefeningen

Tempo: Gecontroleerde excentrische (neergaande) fase; Krachtige concentrische (opgaande) fase: Blijf in de correcte lijn van uitvoering.

Focus: Train met Passie en Vastberadenheid