

Dag I	Maandag				Maandag				Maandag					
	Intensiteit	Oef.	Been Zwaar											
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squat - wide stance	H	C	3	3	85%		3	3	87.5%		3	3	90%	
RDL	H	A	3	4	last H		3	4	+5 kilo		3	4	+5 kilo	
Incline Sit Up Board	H	A	3	15	BWT	high angle	3	18	BWT	high angle	3	21	BWT	high angle
Zercher Squats	H	C	3	4	last H		3	4	+10 kilo		3	4	+10 kilo	
Supinated Bent Over Rows	H	A	3	5	H		3	5	+5 kilo		3	5	+5 kilo	
V-Bar Front Pulldown	H	A	3	6	H		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo	
Wt. Back Extension	H	A	3	4	60 kilo		3	4	70 kilo		3	4	80 kilo	
Dag II	Woensdag				Woensdag				Woensdag					
	Intensiteit	Oef.	Bovenlichaam Zwaar											
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Bench	H	C	3	3	85%		3	3	87.5%		3	3	90%	
DB Incline Bench	H	A	3	3	H		3	3	+2 kilo		3	3	+2 kilo	
MB Overhead Throw	H	A	3	15	5 kilo		3	18	5 kilo		3	21	5 kilo	
Upright Row	H	A	3	5	last H		3	5	+5 kilo		3	5	+5 kilo	
Close Grip Bench	H	C	3	3	last H		3	3	+5 kilo		3	3	+5 kilo	
Knuckle Busters	H	A	3	6	H		3	6	+2.5 kilo		3	6	+2.5 kilo	
Barbell Curls	H	A	3	6	last H		3	6	+2.5 kilo		3	6	+2.5 kilo	
Dag III	Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag					
	Intensiteit	Oef.	Rug/heupen Zwaar											
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Deadlift	H	C	3	3	85%		3	3	87.5%		3	3	90%	
Squats-mid stance	L	C	3	3	68%		3	3	70%		3	3	72%	
Staggered Standing Cable Crunch	H	A	2x3	6	H		2x3	6	+10 kilo		2x3	6	+10 kilo	
Good Mornings	H	C	3	4	last H ?		3	4	+5 kilo		3	4	+5 kilo	
Cable Row	H	A	3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo	
Shrugs	H	A	3	6	last H		3	6	+10 kilo		3	6	+10 kilo	
Walk-Offs / Squats	H	A	1	1	95%	set up	1	1	+10 kilo	set up	1	1	+10 kilo	set up
Dag IV	Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag					
	Intensiteit	Oef.	Bovenlichaam Halfzwaar											
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Shoulder Press	H	C	3	3	last H		3	3	+5 kilo		3	3	+5 kilo	
Incline Bench Press	H	C	3	3	85%		3	3	87.5%		3	3	90%	
Bench Press	L	C	3	3	68%		3	3	70%		3	3	72%	
SB Cable Crunch	H	A	3	10	last H		3	10	+10 kilo		3	10	+10 kilo	
Rear Laterals	H	A	3	6	H		3	6	+2 kilo		3	6	+2 kilo	
Triceps Pushdown V-Bar	H	A	3	6	H		3	6	+5 kilo		3	6	+5 kilo	
1 Arm DB Curls	H	A	2x3	6	H	1 arm at a time	2x3	6	+2 kilo	1 arm at a time	2x3	6	+2 kilo	1 arm at a time
Cable Preachers	H	A	3	6	H		3	6	+10 kilo		3	6	+10 kilo	
<b>Rust:</b>	4 minuten tussen Core (C) oefeningen 1 minuut tussen Assistentie (A) oefeningen													
<b>Fase IV. Maximale Kracht</b>														
<b>Lengte:</b>	3 Weken													
<b>Doel:</b>	Werken met MAXIMALE BELASTING, vergroten van neuromusculaire coördinatie. Alleen PERFECTE techniek leidt tot een goede beurt!													
<b>Warm-Up:</b>	5 minuten algemene warming-up, specifieke warming-up bij alle oefeningen													
<b>Intensiteit:</b>	M: halfzware belasting/niet-vermoeiend/H: zware belasting / L: lichte belasting 80% of H day /laatste H: hetzelfde gewicht als laatste zware week (2 weken geleden) Verzwaar de gewichten iedere week zoals aangegeven.													
<b>Rust:</b>	4 minuten tussen Core (C) oefeningen 1 minuut tussen Assistentie (A) oefeningen													
<b>Tempo:</b>	Maximale 'drive' bij alle oefeningen. Hou de correcte lijn van beweging aan bij alle oefeningen!													
<b>Focus:</b>	AGGRESSIEF : JIJ CONTROLEERT HET GEWICHT, JIJ BENT DE BAAS !													