

Name: _____

Peak - I

2 Weeks
9 August - 22 August, 2004

Dag I			Maandag				Dinsdag			
	Intensiteit	Oef.	Benen Zwaar							
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squat - wide stance	H	C	3	2	82.5%		2-3	2	70% van 1e beurt	SPEED
Good Morning	H	A	3	4	80% of last weeks weight					
Standing Cable Crunch	H	A	3	10	H		3	8	H	
Zercher Squats	H	C	3	3	Max		3	3	70% of heaviest	SPEED
Bent Over Rows	H	A	3	5	Max		3	5	70% of heaviest	

Dag II			Woensdag				Woensdag			
	Intensiteit	Oef.	Bovenlichaam Zwaar							
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Bench	H	C	3	2	85%		2-3	2	70% to opener	SPEED
Incline Bench Press	H	A	3	3	70%		3	3	+2 kilo	
1 Leg - Inverted Leg Lift	H	A	2x3	10			2x3	8		
Close Grip Bench	H	C	3	3	Max		3	3	70% of heaviest	SPEED
Knuckle Busters	H	A	3	5	Max					

Dag III			Vrijdag				Vrijdag			
	Intensiteit	Oef.	Benen/ Heupen Zwaar							
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Rust			
RDL	H	C	3	4	80% of last weeks weight					
Squats-mid stance	L	C	3	3	70%	SPEED				
Standing Side Cable Crunch	H	A	2x3	8	H					
Front Pulldown	H	A	3	6	H					
Walk-Offs / Squats	H	A	1	1	+ 10 kilo	set up				

Dag IV			Zaterdag				Zaterdag			
	Intensiteit	Oef.	Bovenlichaam Halfzwaar							
Exercise			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Wedstrijd/ Test			
Incline Bench Press	H	C	3	2	82.5%	SPEED				
Bench Press	L	C	3	3	70%	SPEED				
Inverted Leg Lift	H	A	3	8	BWT	SPEED				
Rear Laterals	H	A	3	5	H					
Triceps Pushdown straight bar	H	A	3	5	H					

Rest: 4 minuten tussen (C) oefeningen 1 minuut tussen Assistentie (A) oefeningen

Piek Periode 1

Lengte: 2 Weken

Doel: Herstellen en voorbereiden voor de test op Saturday 21 Augustus
Je techniek staat vast, "VOEL DE PERFECTE VORM" : TIL MET SNELHEID

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

Intensiteit: M: halfzware belasting, niet vermoeiend/H: zware belasting
Volg de verschillende percentages exact! Bewaar je kracht voor de test.

Rust: 4 minuten tussen Core (C) oefeningen 1 minuut tussen Assistentie (A) oefeningen

Tempo: Set up; gecontroleerde excentrische beweging - blij hard doorduwen tot het einde. Snelheid op alle oefeningen

Focus: TIJD OM JE DOEL TE BEREIKEN - ONTSPAN - CONCENTREER - TILLEN