

Dag 1				Maandag				Maandag				Maandag			
		VORM	OEF												
Oefening				Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
DB RDL		ST	A	3	8	H		3	8	+4 kilo		3	8	+4 kilo	
Squats-mid stance-feet forward		P	C	8	2	50%		6	2	52.5%		4	2	55%	
Standing Cable Crunch		ST	A	3	15	H		3	15	+10 kilo		3	15	+10 kilo	
Good Mornings		ST	A	3	8	H		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo	
Zercher Squats-wide		ST	A	3	8	H		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo	
DB Shrug		ST	A	3	8	H		3	8	+4 kilo		3	8	+4 kilo	
Dag 2				Woensdag				Woensdag				Woensdag			
		VORM	OEF												
Oefening				Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Incline Bench Press		ST	C	10	3	77%		8	3	81%		6	3	85%	
Knuckle Busters		ST	A	3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
SB Cable Crunch		ST	A	3	15	H		3	15	+5 kilo		3	15	+5 kilo	
Chin Up		ST	A	3	10	BWT		3	12	BWT		3	14	BWT	
DB 2 Arm Bent Over Row		ST	A	3	8	H		3	8	+4 kilo		3	8	+4 kilo	
DB Shoulder Press		ST	A	3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo	
Dag 3				Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag			
		VORM	OEF												
Oefening				Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squats-wide stance-feet turned out		ST	C	10	2	77%		8	2	81%		6	2	85%	
Deadlift (conventional) off plates		ST	C	6	2	77%		5	2	81%		4	2	85%	
Standing Side Cable Crunch		ST	A	2x3	10	H		2x3	10	+5 kilo		2x3	10	+5 kilo	
DB Diagonal Lunge		ST	A	2x3	10	H		2x3	10	+4 kilo		2x3	10	+4 kilo	
Wt. Back Extension		ST	A	3	10	H		3	10	+10 kilo		3	10	+10 kilo	
Dag 4				Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag			
		VORM	OEF												
Oefening				Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Bench Press		P	C	8	3	50%		6	3	52.5%		4	3	55%	
Triceps Pushdown-V bar		ST	A	3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Inverted Leg Lifts		ST	A	3	20	BWT		3	22	BWT		3	24	BWT	
Bent Over Row		ST	A	3	8	H		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo	
Front Pulldown		ST	A	3	8	H		3	8	+5 kilo		3	8	+5 kilo	
Barbell Upright Row		ST	A	3	8	H		3	8	+2 kilo		3	8	+2 kilo	
Rust: 1.5 minuten tussen Core (C) oefeningen; 45 seconden tussen Assistentie (A) oefeningen															
Fase II. Basis Kracht A															
Lengte: 3 Weken															
Doel: Opnieuw ontwikkelen van Basis Kracht terwijl je begint met het ontwikkelen van explosieve snelheid in de oefeningen De nadruk ligt op het vergroten van de belasting met PERFECTE techniek.															
Warm-Up: 5 minuten algemeen warm-up, specifieke warm-up bij alle oefeningen															
Vorm: P: Power - Versnellen van de belasting, explosief, het gewicht is licht ST: Strength - Doordrukken tegen de belasting, het gewicht is zwaarder dus de beweging gaat langzamer															
Intensiteit: Verzwaar de belasting per week zoals voorgeschreven															
Rust: 1.5 minuten tussen Core (C) oefeningen; 45 seconden tussen Assistentie (A) oefeningen															
Snelheid: Gecontroleerde excentrische contractie; Doordrukken op de concentrische belasting : Blijf de correcte lijn van beweging uitvoeren															
Focus: TECHNIEK															