



Dag 1			Maandag				Maandag				Maandag			
	MODE	OEF.	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Oefening														
RDL-Barbell	ST	A					3	8	H		3	8	+10 kilo	
Front Squats	ST	C					6	2	52.5%		4	2	55%	
SB Seated Cable Crunch	ST	A					3	15	H		3	15	+10 kilo	
SB Bent Knee Glute Bridge	ST	A					3	12	BWT		3	15	BWT	
Squats-mid Stance-feet forward	ST	A					6	2	52.5%		4	2	55%	
Barbell Shrugs	ST	A					3	8	H		3	8	+ 10 kilo	
			RUST											
Dag 2			Woensdag				Woensdag				Woensdag			
	MODE	OEF.	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Oefening														
SB DB Bench Press	ST	C	10	3	H		8	3	+4 kilo		6	3	+4 kilo	
Triceps Pushdown-Rope	ST	A	3	8	H		3	8	+ 5 kilo		3	8	+ 5 kilo	
Overhead Ab Curl Up-Plate	ST	A	3	10	5 kilos	5 second hold	3	12	5 kilo	5 second hold	3	14	5 kilo	5 second hold
1 Arm Diagonal Cable Pulldown	ST	A	2x3	8	H		2x3	8	+ 10 kilo		2x3	8	+ 10 kilo	
SB 1 Arm Row	ST	A	3	8	H		2x3	8	+4 kilo		2x3	8	+4 kilo	
DB Upright Row	ST	A	3	8	H		3	8	+4 kilo		3	8	+4 kilo	
Dag 3			Vrijdag				Vrijdag				Vrijdag			
	MODE	OEF.	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Oefening														
Squats-wide stance-feet forward	ST	C	10	2	77%		8	2	81%		6	2	85%	
Deadlift (conventional)-floor	ST	C					4	2	81%		3	2	85%	
Ab Machine	ST	A	3	10	H		3	10	+ 10 kilo		3	10	+ 10 kilo	
Zercher Squats-wide	ST	A	3	8	H		3	8	+ 10 kilo		3	8	+ 10 kilo	
Par Res Rev Back Extension	ST	A	3	10	H		3	10	H		3	10	max	
Dag 4			Zaterdag				Zaterdag				Zaterdag			
	MODE	OEF.	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Oefening														
Bench Press-2 fingers IN	P	C					6	3	52.5%		4	3	55%	
Wt. Reverse Pushup	ST	A					3	8	H		3	8	+ 10 kilo	
Leg Throws	ST	A					3	15	BWT		3	18	BWT	
SB Barbell Rows	ST	A					3	max	BWT		3	+1	BWT	
1 Arm Cable Rows	ST	A					2x3	8	H		2x3	8	+5 kilo	
Barbell Shoulder Press	ST	A					3	8	H		3	8	+ 5 kilo	
			RUST											
Rust: 2 minuten tussen Core (C) oefeningen 1 minuut tussen Assistentie oefeningen (A)														
Fase 8. Basis Kracht														
Lengte:	3 Weken													
Doel:	Vergroten van de basiskracht met een hogere intensiteit en aandacht voor de ontwikkeling van explosiviteit Nadruk op steeds zwaardere gewichten met een PERFECTE techniek													
Warm-Up:	5 minuten algemene warm-up, specifiek op alle oefeningen													
Mode:	P: Power - Versnellen van de gewichten, het is een lichte belasting ST: Strength - Maximale kracht ontwikkelen, maar het gewicht is zwaar dus de beweging gaat langzamer.													
Intensiteit:	Verzwaar de gewichten iedere week zoals aangegeven.													
Rust:	2 minuten tussen Core (C) oefeningen 1 minuut tussen Assistentie (A) oefeningen													
Snelheid:	Gecontroleerde excentrische contractie; blij doordrukken bij de concentrische contractie : Keep the correct line of the movement													
Focus:	TECHNIEK : SNELHEID : TECHNIEK : SNELHEID : TECHNIEK : SNELHEID													