



Dag 1			Maandag				Maandag				Maandag			
	MODE	LIFT												
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squats-wide stance-feet forward	ST	C	12	2	82		10	2	86		8	2	90	
1 Leg-Leg Press	ST	C	2x3	6	H		2x5	6	H+		2x4	6	H+	
Leg Curl-prone	ST	A	3	8	H		3	8	H		3	8	+10 kilo	
Front Pulldown	ST	A	3	6	H		3	6	H+		3	6	H+	
Walk-Offs / Squats	ST	A					1	1	95%		1	1	100%	
SB Cable Crunch	ST	A	3	8	H		3	8	+10 kilo		3	8	+10 kilo	
Dag 2			Woensdag				Woensdag				Woensdag			
	MODE	LIFT												
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Bench Press-arch	ST	C	12	3	82		10	3	86		8	3	90	
Close Grip Bench Press	ST	A	3	3	H		3	3	+ 5 kilo		3	3	+ 5 kilo	
Knuckle Busters	ST	A	3	6	H		3	6	+ 5 kilo		3	6	+ 5 kilo	
Upright Rows	ST	A	3	6	H		3	6	+ 5 kilo		3	6	+ 5 kilo	
Inverted Leg Lifts	ST	A	3	10	BWT		3	17	BWT		2x3	20	BWT	
Dag 3							Vrijdag				Vrijdag			
	MODE	LIFT												
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Squats-wide stance-feet turned out	P	A	RUST				8	2	57.5		6	2	60	
Deadlift (conventional or sumo)-floor	ST	C					10	2	86		8	2	90	
RDL	ST	A					3	6	H		3	6	+ 10 kilo	
Cable Row	ST	A					3	6	H		3	6	+ 10 kilo	
Standing Rope Side Cable Crunch	ST	A					2x3	8	H		2x3	8	+5 kilo	
Dag 4							Zaterdag				Zaterdag			
	MODE	LIFT												
Oefening			Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps	Set	Rep	Kilo	Weight / Reps
Shoulder Press	ST	C	RUST				5	2	80		4	2	83	
Bench Press	P	A					8	3	57.5		6	3	60	
Triceps Pushdown	ST	A					3	6	H		3	6	+ 5 kilo	
Standing Barbell Curl	ST	A					3	6	H		3	6	+ 5 kilo	
SB 1 Leg Cross Body Rev Crunch	ST	A					2x3	10	BWT		2x3	12	BWT	
Rust:	3 minuten tussen Core (C) oefeningen 1minuut tussen Assistentie (A) oefeningen													
Fase III. Basis Kracht PLUS A														
Lengte:	3 Weken													
Doel:	Hoog volume op de core oefeningen met hoge belasting om kracht in die oefeningen te ontwikkelen Nadruk op PERFECTE techniek met een volledige bewegingsuitslag DIEPE SQUATS - SPANNING IN JE BORSTKAS													
Warm-Up:	5 minuten algemeen warm-up, specifieke warm-up bij alle oefeningen													
Mode:	P: Power - Maximale snelheid, de belasting is licht ST: Strength - Maximale inspanning, maar de belasting is hoog dus de beweging is langzamer													
Intensiteit:	Verzwaar de gewichten iedere week zoals is voorgeschreven													
Rust:	3 minuten tussen Core (C) oefeningen 1minuut tussen Assistentie (A) oefeningen													
	Powerliftmateriaal GEEN MATERIAAL (behalve een riem als zich rugproblemen voordoen)													
Snelheid:	Gecontroleerde excentric contractie; Maximale inspanning en explosieve beweging op de concentric contractie : Blijf in de juiste bewegingsbaan													
Focus:	Concentreer je op EXPLOSIEVE kracht op alle oefeningen													