

Datum	19	26	3	10	17	14	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	
Maand	april			mei				juni					juli					augustus					september					oktober				november				december		
Kalenderweek	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50				
Trainingsweek countdown	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0				
Programma week	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33				
Fase week countdown	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0				
Training / Wedstrijden	Groep Training I	Begin							Groep Training II									METING I									Groep Training III									METING II - PEAK		
Mesocyclus	3 weken			4 weken				5 weken					3 weken			2 weken		2 weken		6 weken						6 weken				2 weken								
Doel	Introductie			Capaciteit				Basis Kracht					Max. Kracht			Piek		Herstel		Basis Kracht						Basis Kracht Plus				PIEK								
Aantal trainingdagen per week	M	M	M	L	M	M	M	L	Z	Z	Z	L	Z	Z	Z	L	Z	L	M	L	Z	Z	L	Z	Z	L	Z	Z	L	Z	Z	L	Z	Z	L	H		
	6	6	6	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
	KRACHT																																					
sets	3	3	3	3	3	4	5	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12	10	8	10	8	6	12	10	8	10	8	6	3	3					
reps	6	6	6	8	8	8	8	5	5	5	5	5	3	3	3	2	2	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
intensiteit (in % van het 1RM)	70	70	70	65	70	72,5	75	72,5	77,5	80	82,5	80	85	87,5	90	82	70	75	77	81	85	77	81	85	82	86	90	82	86	90	82	86	90	82	70			
trainingsvolume (sets x reps)	18	18	18	24	24	32	40	15	25	20	15	15	9	9,0	9	6,0	6	15	15	24	20	16	20	16	12	24	20	16	20	16	12	6	6					
total training volume (sets x reps x intensity)	1260	7560	7560	6240	6720	9280	12000	2175	7750	6400	4950	3600	3060	3150	3240	1968	840	2100	4500	7392	6480	5440	6160	5184	4080	7872	6880	5760	6560	5504	4320	1968	840					
	VERSNELLING																																					
sets																			3	3	12	10	8	10	8	6	12	10	8	8	6	4	2					
reps																			5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
intensiteit (in % van het 1RM)																			50	52,5	50	52,5	55	50	52,5	55	55	57,5	60	55	57,5	60	60					
training volume (sets x reps)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	15	24	20	16	20	16	12	24	20	16	12	8	4	0						
totale trainingsvolume (sets x reps x intensiteit)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	750	787,5	1200	1050	880	1000	840	660	1320	1150	960	880	690	480	240	0					
COMMENTAAR																																						