

Trainingschema Fysieke Leerlijn Fase 3

Tr dag 1		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
Oefening	Beschrijving Sets/Herhalingen	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh
Squat	Overhad Squat met stok, vanaf week 6 met 5kg stang	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Push	Push up met voeten op bank	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Lunge	Walking lunges met handen op de heupen (herhalingen per zijde)	2 6	2 7	2 8	2 9	2 10	3 6	3 7	3 8	3 9	3 10
Bracing	Push-up plank, om en om voet 2 sec van de grond	2 30 s	2 40 s	2 50 s	2 60 s	2 70 s	3 60 s	3 70 s	3 80 s	3 90 s	3 100 s
Hinge	Good mornings me stok vanaf week 6 met 5kg stang	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Pull Vertikaal	Chin up zonder ondersteuning	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8
Throw 2 arms	Chest pass, athletic stance	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Jump	Statische squat jump, vanaf wk 6 CMJ handen op heupen	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8
Tr dag 2		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
Oefening	Beschrijving Sets/Herhalingen	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh	sets herh
Squat	Overhead squat met stok, vanaf week 6 met 5kg stang	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Push	Push up incline (handen op bank)	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Single leg squat	1 benige squat staand op 30 cm box, armen voorwaarts (herhalingen per zijde)	2 6	2 7	2 8	2 9	2 10	3 6	3 7	3 8	3 9	3 10
Rotate	Rotatie half geknield, beide zijden	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Throw 1 arm	1 arm chest pass, athletic stance. herhalingen per zijde	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Pull horizontaal	inverted row incline (0 gr) voeten op bank	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8
Hinge	Good mornings me stok vanaf week 6 met 5kg stang	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	8 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Jump	CMJ handen op heupen, vanaf wk 6 met arm inzet	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8