

Trainingsschema Fysieke Leerlijn Fase 4

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	Frontsquat met stang armen naar voren	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Push horizontal	Dumbel bank drukken	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Lunge	Dumbel walking lunges (herhaling per zijde)	2 6	2 7	2 8	2 9	2 10	3 6	3 7	3 8	3 9	3 10
Bracing	Plank op ellebogen, 1 voet en arm	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	Romanian deadlift 1 been met stang	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Pull vertikaal	Pull 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	Bovenhands gooien half geknield	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Jump	Landen vanaf box, armen voorwaarts	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8
Tr dag 2											
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	Frontsquat met stang armen naar voren	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Push vertical	Dumbell shoulder press zittend	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Hinge	Romanian deadlift 1 been met stang	2 6	2 7	2 8	2 9	2 10	3 6	3 7	3 8	3 9	3 10
Rotate	Lunge stance rotation throw, beide kanten	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Throw 1 arm	Bovenhands gooien half geknield, tegenovergestelde zijde	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Pull horizontaal	Dumbell bent over row	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Bracing lateral	Plank armen gestrekt, voeten op elkaar	2 40 s	2 50 s	2 60 s	2 70 s	2 80 s	3 70 s	3 80 s	3 90 s	3 100 s	3 110 s
Jump	Landen vanaf box, armen voorwaarts	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8