

## Trainingsprogramma Fysieke Leerlijn Fase 5

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 front rack	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Push horizontal	Dumbel chest press op bal	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Lunge	Lunge met stang (herhaling per zijde)	2 6	2 7	2 8	2 9	2 10	3 6	3 7	3 8	3 9	3 10
Bracing	Elbow plank statisch	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
Hinge	Romanian deadlift met 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 6	2 7	2 8	2 9	2 10	3 6	3 7	3 8	3 9	3 10
Throw 2 arms	Gooien uit split stance	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Jump	Herhaalde CMJ met arminzet	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	Frontsquat met stang front rack	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, alternerend	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 staand op box, armen voorwaarts (herh per zijde)	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Rotate	Russian twist op bal 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 split stance, tegenovergestelde zijde	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Pull horizontaal	Bent over row met stang, duimen naar buiten	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Hinge	Romanian deadlift met stang	2 8	2 9	2 10	2 11	2 12	3 8	3 9	3 10	3 11	3 12
Jump	Herhaalde CMJ met arminzet	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8