



Trainingsprogramma Level 5



Inhoud

P2.....	Squat
P3.....	Push Horizontal
P4.....	Lunge
P5.....	Bracing
P6.....	Hinge
P7.....	Pull Vertical
P8.....	Throw 2 arms
P9.....	Jump
P10.....	Press Vertical
P11.....	Single Leg Squat
P12.....	Rotate
P13.....	1 Arm Throw
P14.....	Pull Horizontal
P15.....	Trainingsschema

Squat

Front Squat



Squat Level 5 (Vooraanzicht) Front squat

- o Voeten schouderbreedte
- o Knie in lijn met voet
- o Tenen licht naar buiten
- o Ellebogen schouderhoogte
- o Vingers controleren de stang



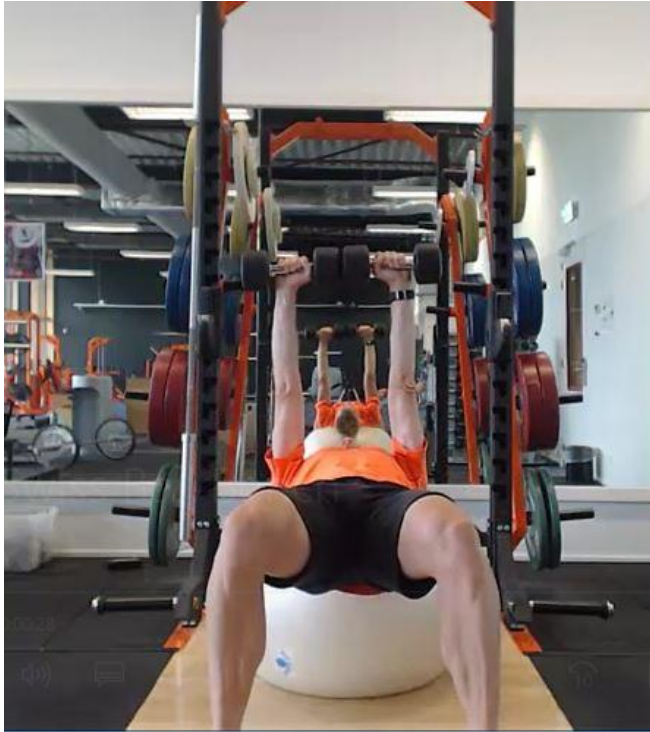
Squat Level 5 (Zijaanzicht) Front squat

- o Neutrale (rechte) rug
- o Squatdiepte: Heupen lager dan knieën



Horizontal Push

Swiss Ball Bench



Press Level 5 (Vooraanzicht)
Swiss ball bench

- o Voeten op de grond
- o Armen uitgestrekt



Press Level 5 (Zijaanzicht)
Swiss ball bench

- o Schouderbladen op Swiss Ball
- o Dumbbell laten zakken naar borsthoogte
- o 1 lijn; schouders > heupen > knieën



Lunge

Barbell Walking Lunge



Lunge Level 5 (Vooraanzicht) Barbell Lunge

- o Barbell op schouders
- o Knie in lijn met voet



Lunge Level 5 (Zijaanzicht) Barbell Lunge

- o Romp Rechtop
- o Knieën & heupen 90 graden
- o Achterste knie op grond



Bracing

Elbow Plank



Bracing level 1

- o Ellebogen recht onder de schouders
- o Hoofd neutraal
- o Voeten schouderbreedte



Hinge

Barbell RDL



Hinge Level 5 (Vooraanzicht) Barbell Romanian deadlift

- o Voeten schouderbreedte
- o Borst parallel met de grond
- o Armen gestrekt



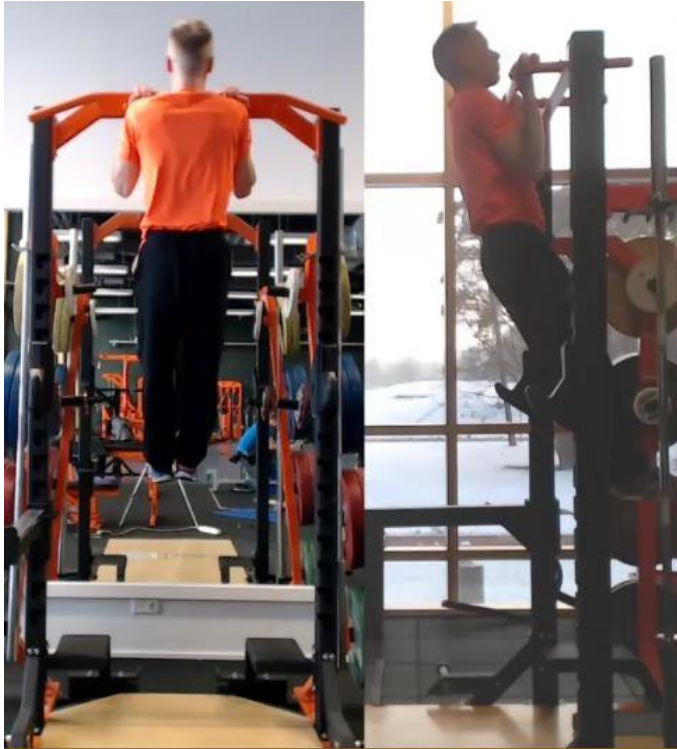
Hinge Level 5 (Zijaanzicht) Barbell Romanian deadlift

- o Heupen bewegen naar achter
- o Knieën gebogen
- o Neutrale (rechte) rug
- o Stang langs been



Pull Vertical

Chin Up



Pull Vertical Level 3

- o Hang volledig uit, duimen naar buiten
- o Trek schouderbladen naar achter
- o Trek met armen de kin boven stang
- o Voorkom slingeren met het lichaam



Throw 2 Arms

Overhead throw split stance



2 Arm Throw Level 5 (Vooraanzicht) Overhead throw split stance

- o Neem split stance aan
- o Knie in lijn met voet
- o Borst omhoog
- o Gooi bal van achter het hoofd



2 Arm Throw Level 5 (Zijaanzicht) Overhead throw split stance

- o Beperkte holling van de rug



Jump

Repeated Countermovement Jump With Arm Support



Jump Level 5 (Vooraanzicht)
Repeated countermovement jump
with arm support

- o Voeten schouder/heupbreedte
- o Knie in lijn met voet
- o Herhaal direct na landen



Jump Level 5 (Zijaanzicht)
Repeated countermovement jump
with arm support

- o Armen zwaaien met heupen mee
naar achter
- o Explosief verticaal springen



Press Vertical

Alternating Dumbbell Shoulder Press



Press Vertical Level 5 (Vooraanzicht)
Alternating dumbbell shoulder press

- o Armen uitgestrekt
- o Beide dumbbells boven hoofd
- o Afwisselend laten zakken naar net boven schouderhoogte



Press Vertical Level 5 (Zijaanzicht)
Alternating dumbbell shoulder press

- o Neutrale (rechte) rug



Single Leg Squat

Single Leg Squat Armen Voorwaarts



Single Leg Squat Level 3

- o Neutrale (rechte) rug
- o Streck armen recht voorruit
- o Kniebuiging in lijn met voet
- o Andere been gestrekt houden voor balans



Rotation

Swiss Ball Russian Twist



Rotate Level 5 (Vooraanzicht)
Swiss ball russian twist

- o Handen tezamen, armen gestrekt
- o Romp aangespannen
- o Draai bovenlichaam 90 graden naar links/rechts



Rotate Level 5 (Zijaanzicht)
Swiss ball russian twist

- o 1 lijn; schouders > heupen > knie
- o Handen recht boven schouders



Throw 1 Arm

1 Arm Overhead Throw Split Stance



1 Arm Throw Level 5 (Vooranzicht)
1 arm throw split stance

- o Neem split stance aan
- o Knie in lijn met voet



1 Arm Throw Level 5 (Zijaanzicht)
1 arm throw split stance

- o Torso rotatie, bal enigszins achter elleboog
- o Tijdens gooien bal, gooi voortzetten met hand



Horizontal Pull

Barbell Row (Supinated)



Pull Horizontal Level 5 (Vooraanzicht) Barbell row (supinated)

- o Voeten schouderbreedte
- o Grip met duimen naar buiten
- o Handen net breder dan schouderbreedte
- o Stang tikt borst aan, ellebogen dichtbij lichaam



Pull Horizontal Level 5 (Zijaanzicht) Barbell row (supinated)

- o Stang onder schouders, dichtbij knieën
- o Rug bijna parallel met de grond, knieën gebogen
- o Neutrale (rechte) rug



Trainingsprogramma fysieke Leerlijn Fase 5



Defeningen:		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
Bewegingspatroon	Superset:	Set	Set	Set	Set	Set	Set	Set	Set	Set	Set
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 horizontaal	Dumbbell 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 (herhalingen per zijde)	2 / 6	2 / 7	2 / 8	2 / 9	2 / 10	3 / 6	3 / 7	3 / 8	3 / 9	3 / 10
Etaging	Elbow plank statisch	2 / 40 sec	2 / 50 sec	2 / 60 sec	2 / 70 sec	2 / 80 sec	3 / 70 sec	3 / 80 sec	3 / 90 sec	3 / 100 sec	3 / 110 sec
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 verticaal	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 armzet	2 / 4	2 / 5	2 / 6	2 / 7	2 / 8	3 / 4	3 / 5	3 / 6	3 / 7	3 / 8
Schema 2e training		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
Defeningen:											
Superset:	Superset:	Set	Set	Set	Set	Set	Set	Set	Set	Set	Set
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	Dumbbell shoulder press zittend, alternierend	2 / 8	2 / 9	2 / 10	2 / 11	2 / 12	3 / 8	3 / 9	3 / 10	3 / 11	3 / 12
Single leg squat	1vorige staand op box, armen voorwaarts (herhalingen per zijde)	2 / 8	2 / 9	2 / 10	2 / 11	2 / 12	3 / 8	3 / 9	3 / 10	3 / 11	3 / 12
Rotate	Rusistan 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 armzet	2 / 4	2 / 5	2 / 6	2 / 7	2 / 8	3 / 4	3 / 5	3 / 6	3 / 7	3 / 8