



Trainingsprogramma Level 6



Inhoud

P2.....	Squat
P3.....	Push Horizontal
P4.....	Lunge
P5.....	Rotate
P6.....	Hinge
P7.....	Pull Vertical
P8.....	Squat (overhead)
P9.....	Bracing
P10.....	Press Vertical
P11.....	Single Leg Squat
P12.....	Brace lateral
P13.....	1 Arm Throw
P14.....	Pull Horizontal
P15.....	Jump
P16.....	Trainingsschema

Squat

Back Squat



Squat Level 6 (Voorraanzicht) Back squat

- o Voeten schouderbreedte
- o Knie in lijn met voet
- o Borst omhoog
- o Tenen licht naar buiten



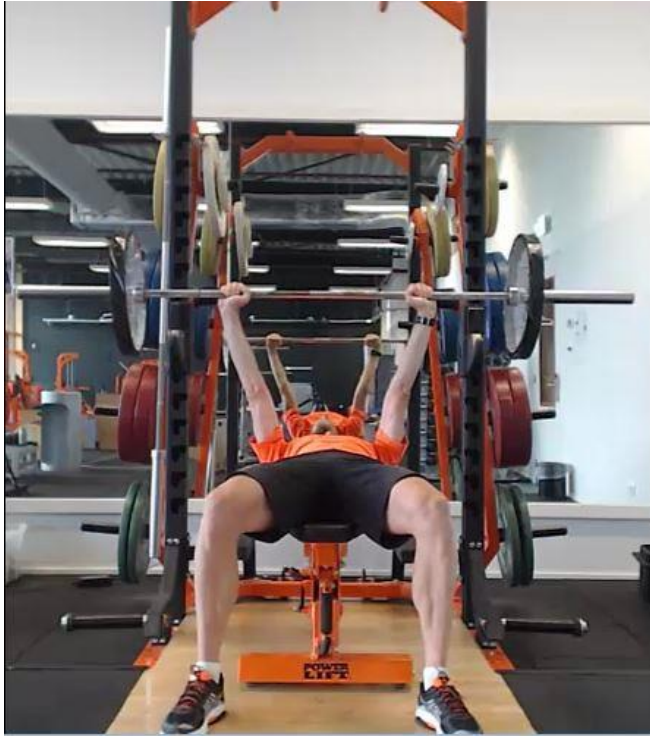
Squat Level 6 (Zijaanzicht) Back squat

- o Neutrale (rechte) rug
- o Rug en onderbeen parallel in de hele beweging
- o Squatdiepte: Heupen lager dan knieën



Horizontal Push

Bench Press



Press Level 6 (Vooraanzicht) Barbell Bench

- o Voeten op de grond
- o Grip breder dan schouderbreedte



Press Level 6 (Zijaanzicht) Barbell Bench

- o Stang boven borst
- o Rug plat op de bank
- o Stang tikt borst aan



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



Rotate

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



Hinge

Barbell Deadlift



Hinge Level 6 (Vooraanzicht) Barbell Deadlift

- o Voeten schouderbreedte
- o Armen gestrekt



Hinge Level 6 (Zijaanzicht) Barbell Deadlift

- o Schouderbladen naar achter en omlaag
- o Neutrale (rechte) rug
- o Heupen en schouders tegelijk omhoog
- o Stang langs been



Pull Vertical

Pull Up



Pull Vertical Level 4 (Vooraanzicht) Wide grip pull up

- o Brede grip, duimen naar binnen
- o Armen volledig uitgestrekt
- o Trek schouderbladen naar achter
- o Trek met armen de kin boven stang



Pull Vertical Level 4 (Zijaanzicht) Wide grip pull up

- o Borst beweegt naar stang
- o Voorkom slingeren met het lichaam



Squat

Overhead Squat



Squat Level 3 (Vooraanzicht)

- o Voeten schouderbreedte
- o Tenen licht naar buiten
- o Armen uitstrekken
- o Kniebuiging in lijn met voet



Squat Level 3 (ZijAanzicht)

- o Neutrale (rechte) rug houden
- o Stang beweegt in rechte lijn boven je enkel
- o Hak blijft op grond
- o Diepte: Bovenkant bovenbeen dieper dan parallel



Bracing

Elbow Plank 1 Arm 1 Leg



Bracing Level 4 (Vooraanzicht) Elbow plank 1 arm 1 leg

- o Voeten schouderbreedte
- o Ellebogen recht onder schouders
- o Minimale rotatie van de heupen en schouders
- o Hoofd neutraal



Bracing Level 4 (Zijaanzicht) Elbow plank 1 arm 1 leg

- o 1 lijn; schouders > rug > heupen > knie



Press Vertical

Standing Alternating Shoulder Press



Press Vertical Level 6 (Voorraanzicht)
Standing alternate press

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



Press Vertical Level 6 (Zijaanzicht)
Standing alternate 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



Brace Lateral

Side Plank Voeten Op Elkaar



Bracing lateral level 2

- o Elleboog recht onder schouder
- o 1 lijn; enkel>heup>schouder
- o Voeten op elkaar



1 Arm Throw

1 Arm 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 6 (Vooraanzicht) Barbell row pronated

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



Pull Horizontal Level 6 (Zijaanzicht) Barbell row pronated

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



Jump

Repeated CMJ



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



Trainingsprogramma fysieke Leerlijn Fase 6



Schema 1e training		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6		Week 7		Week 8		Week 9		Week 10	
Oefeningen:		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen		Set/ Herhalingen	
Bewegingspatroon Supersets:																					
Squat	Backsquat met stang	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Push horizontal	Bankdrukken met stang	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Lunge	Lunge met stang +8kg (herhalingen per zijde)	2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10
Rotatie	Russtan twist op bal beide kanten met gewicht	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Hinge	Deadlift met stang	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Full verticaal	Pull up zonder ondersteuning	2	6	2	7	2	8	2	9	2	10	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10
Squat	Overhead squat met 10kg stang	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Eticaing	Plank op ellebogen, 1voet en arm	2	40 sec	2	50 sec	2	60 sec	2	70 sec	2	80 sec	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Schema 2e training		Week 1		Week 2		Week 3		Week 4		Week 5		Week 6		Week 7		Week 8		Week 9		Week 10	
Oefeningen:																					
Supersets:																					
Squat	Backsquat met stang	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 staand, afwisselend	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Single leg squat	1benige squat staand op box, armen voorwaarts - gewicht (herhalingen per zijde)	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Eticaing Lateral	Plank armen gestrekt, voeten op elkaar	2	40 sec	2	50 sec	2	60 sec	2	70 sec	2	80 sec	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Hinge	Deadlift met stang	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
Full horizontaal	Bent over row met stang, overhandse grip	2	8	2	9	2	10	2	11	2	12	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12
Jump	CMI/ handen met arminzet	2	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	4	3	5	3	6	3	7	3	8