

6 juli
10.30 uur

FLEX

Trainingsschema heren/dames 9

Tweede maand wedstrijdvoorbereiding. Doel: vetverbranding en spiermassa vasthouden. Oefeningen langzaam zakken in 1 tot 2 seconden, explosief omhoog bewegen. Rustperioden tussen sets 45 seconden, voor benen 90 seconden. Mits anders aangegeven.

Dag 1 's morgens 30 minuten cardio in interval stijl voor het ontbijt

Gewichtstraining borst en schouders en buik

Schuin bankdrukken met halter 12,12,10, 8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Borstdrukmachine 12,12,10,8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Cable Crossover 15,12,10,10

Pullover dwars over bankje kont laag 12,12,12,12

Voorslaan en uitstoten 12,12,10,8

Voorovergebogen zijwaarts heffen, liefst in cable crossover station 12,12,10,10

Zijwaarts heffen 12,12,10, 8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Buik crunches 30 30 30 Omgekeerde crunches 30 30 30 Hangend beenheffen 15 15 15

~~Mannen met vetpercentage boven 12 nog een keer 30 minuten cardio Vrouwen met vetpercentage boven 17 nog een keer 30 minuten cardio~~

Dag twee 's morgens 30 minuten cardio met gestaag tempo voor het ontbijt

Gewichtstraining rug en trapezius

Zittend roeien 12,12,10,8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Pulldown brede greep 12,12,10,8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

T-bar roeien 12,12,10,8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Kabel roeien met een arm tegelijk 15,15,12,12

Shrugs in Smith-machine achter rug 12,12,12,12

Dag 3 Cardio half uur gestaag tempo

Gewichtstraining: biceps, triceps, onderarmen en buik

Superset curlen met stang en liggend triceps strekken 12,12,10,8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Superset curlen met dumbbells en kickbacks 12,12,10,8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Superset preacher curl en triceps strekken vanaf hoge pulley met kabel 12,12,10,8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Hamer curls 10,10,10,10

Buik crunches 30 30 30 Omgekeerde crunches 30 30 30 Hangend beenheffen 15 15 15

~~Mannen met vetpercentage boven 12 nog een keer 30 minuten cardio Vrouwen met vetpercentage boven 17 nog een keer 30 minuten cardio~~

Dag 4

Gewichtstraining Quadriceps, hamstrings en kuiten

Squats met één been 12,12,10,8

Leg press 12,12,10,8 en daarna 2 tot 3 geforceerde herhalingen en dan nog 1 of 2 negatieven

Sissy squats 20,20,20

Leg extensions 1 superlange aflopende set van ongeveer 80 herhalingen. Begin onderste gaatje tot je niet meer kunt en dan gaatje erboven en zo doorgaan tot bovenste gaatje

Deadlift met dumbbells gestrekte benen 12,12,12,12

Liggende leg curl 1 aflopende set van onderste naar bovenste gaatje

Rugstrekbankje eigen lichaam 10,10,10,10 o

Staand kuitheffen 25,20,20,15

Zittend kuitheffen 25,20,20,15

Dag 5 's morgens 30 minuten cardio in interval stijl voor het ontbijt

Trainen zoals dag 1, alles schuift dus dag op

Weekend 1 keer 45 minuten cardio