

Week	Kcals	Split	Doel
1			
2			
3			
4			
5 Januari	Onderhoud - 500 Veel groenten	Wendler 5 M: Deads 3x5 D: Bench 3x5 D: Military 3x5 V: Squats 3x5	Cut
6 Februari	Onderhoud - 500 Veel groenten	Wendler 3 M: Deads 3x3 D: Bench 3x3 D: Military 3x3 V: Squats 3x3	Cut
7	Onderhoud - 500 Veel groenten	Wendler 5/3/1 M: Deads 5/3/1 D: Bench 5/3/1 D: Military 5/3/1 V: Squats 5/3/1	Cut
8	Onderhoud - 500 Veel groenten	Wendler 5 (deload) M: Deads 3x5 D: Bench 3x5 D: Military 3x5 V: Squats 3x5	Cut
9	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps D: Schouders V: Benen	Cut
10 Maart	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	Wendler 5 M: Deads 3x5 D: Bench 3x5 D: Military 3x5 V: Squats 3x5	Cut
11	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	Wendler 3 M: Deads 3x3 D: Bench 3x3 D: Military 3x3 V: Squats 3x3	Cut

Week	Kcals	Split	Doel
12	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	Wendler 5/3/1 M: Deads 5/3/1 D: Bench 5/3/1 D: Military 5/3/1 V: Squats 5/3/1	Cut
13	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	Wendler 5 (deload) M: Deads 3x5 D: Bench 3x5 D: Military 3x5 V: Squats 3x5	Cut
14 April	Onderhoud - 500 Carbcycle M,D,D: medium W,Z,Z: laag V: hoog Verhoog sodium	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders V: Benen	Cut
15	Onderhoud - 500 Carbcycle M,D,D: medium W,Z,Z: laag V: hoog Verhoog sodium	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders V: Benen	Cut
16 (peak-week)	Onderhoud - 500 Carbcycle M,D,D: medium W,Z,Z: laag V: hoog Sodium cut	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders V: Benen	Cut
17	Onderhoud (evt. deficit door cardio)	Push/Pull M: Pull D: Push D: Pull V: Legs Z: Push	Gainen/cut
18 Mei	Onderhoud (evt. deficit door cardio)	Push/Pull M: Pull D: Push D: Pull V: Legs Z: Push	Gainen/cut

Week	Kcals	Split	Doel
19	Onderhoud (evt. deficit door cardio)	Push/Pull M: Pull D: Push D: Pull V: Legs Z: Push	Gainen/cut
20 (examens)	Onderhoud	GBC M: FB W: FB V: FB	Onderhouden
21 (examens)	Onderhoud	GBC M: FB W: FB V: FB	Onderhouden
22 (Vakantie?)	Onderhoud (hoogste at-factor)	2-a-day M: rug + biceps D: borst + triceps D: schouders + trap V: Benen	gainen
23 Juni	Onderhoud (hoogste at-factor)	2-a-day M: rug + biceps D: borst + triceps D: schouders + trap V: Benen	Gainen
24	Onderhoud (hoogste at-factor)	2-a-day M: rug + biceps D: borst + triceps D: schouders + trap V: Benen	Gainen
25	Onderhoud (hoogste at-factor)	2-a-day M: rug + biceps D: borst + triceps D: schouders + trap V: Benen	Gainen
26	Onderhoud - 500 Carbcycle M,D,D: medium W,Z,Z: laag V: hoog Cut sodium	High volume (deload) M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders V: Benen	Cut

Week	Kcals	Split	Doel
27 Juli	Onderhoud - 500 Carbcycle M,D,D: medium W,Z,Z: laag V: hoog Cut sodium	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders V: Benen	Cut
28 Vakantie	Onderhoud IIFYM	Full Body (3x)	Onderhouden
29 Vakantie	Onderhoud IIFYM	Full Body (3x)	Onderhouden
30 Vakantie	Onderhoud IIFYM	Full Body (3x)	Onderhouden
31	Onderhoud + 200	Wendler 5 M: Deads 3x5 D: Bench 3x5 D: Military 3x5 V: Squats 3x5	Gainen
32 Augustus	Onderhoud + 200	Wendler 3 M: Deads 3x3 D: Bench 3x3 D: Military 3x3 V: Squats 3x3	Gainen
33	Onderhoud + 200	Wendler 5/3/1 M: Deads 5/3/1 D: Bench 5/3/1 D: Military 5/3/1 V: Squats 5/3/1	Gainen
34	Onderhoud + 200	Wendler 5 (deload) M: Deads 3x5 D: Bench 3x5 D: Military 3x5 V: Squats 3x5	Gainen
35	Onderhoud + 200	Wendler 5 M: Deads 3x5 D: Bench 3x5 D: Military 3x5 V: Squats 3x5	Gainen
36 September	Onderhoud	Wendler 3 M: Deads 3x3 D: Bench 3x3 D: Military 3x3 V: Squats 3x3	Onderhouden/ recompen

Week	Kcals	Split	Doel
37	Onderhoud - 500 Veel groenten	Wendler 5/3/1 M: Deads 5/3/1 D: Bench 5/3/1 D: Military 5/3/1 V: Squats 5/3/1	Contest prep
38	Onderhoud - 500 Veel groenten	Wendler 5 (deload) M: Deads 3x5 D: Bench 3x5 D: Military 3x5 V: Squats 3x5	Contest prep
39	Onderhoud - 500 Veel groenten	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps D: Schouders V: Benen	Contest prep
40 Oktober	Onderhoud - 500 Veel groenten	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps D: Schouders V: Benen	Contest prep
41	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps D: Schouders V: Benen	Contest prep
42	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps D: Schouders V: Benen	Contest prep
43	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps D: Schouders V: Benen	Contest prep
44	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps D: Schouders V: Benen	Contest prep

Week	Kcals	Split	Doel
45 November	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders V: Benen	Contest prep
46	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders V: Benen	Contest prep
47	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z: laag M,D,D: medium V: hoog Verhoog sodium	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders V: Benen	Contest prep
48	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z,V: laag M,D,D: medium Verhoog sodium	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders	Contest prep
49 December (Peak-week)	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z,V: laag M,D,D: medium Sodium cut	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps W: HIIT (20m.) D: Schouders	Contest prep
50 FLEXCUP	Onderhoud - 500 Carbcycle W,Z,Z,V: laag M,D,D: medium Sodium cut	High volume M: Rug + biceps D: Borst + triceps D: Schouders	Contest prep
51			
52			