



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 1

Duur: 1u10'

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Testen en metingen	-	15'
Cross trainer	80% ( $\approx$ 130 HPM)	5'

### HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Squat Plank op handen	( $\approx$ 80%) barbell 60 kg op schouders	7	3	4'	Hoog	40'
	handen - ellebogen	3	3	4'	"	
{ Lunge Plank op handen	barbell 15 kg bovenhoofd "spider"	3	3	4'	"	
		3	3	4'	"	
{ Inclined leg press Plank op handen	30 + 30 kg (135 kg) handen op grond - op bank	7	3	4'	"	
		3	3	4'	"	
2x { Touw springen Push up	* alleen uitleg? - hele	30" 7	1	2' 2'	Hoog "	5'

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 2

Duur: 1u

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Roeien	80% ( $\approx$ 130 HPM)	5'

### HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Assisted chest dip Assisted pull up	( $\approx$ 80%) 27 kg 32 kg	7 7	4 4	4' 4'	Hoog "	50'
	{ Chest press (bank) Pullover (bank)	dumbbells 12 kg dumbbell 14 kg	7 7	4 4	4' 4'	
{ Biceps curl (staan) Triceps down ext. (staan)		23 kg (cable) 23 kg (cable)	7 7	4 4	4' 4'	" "

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 3

Duur: 45' (optie 1) / ≈1u (optie 2)

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Fietsen	80% (≈130 HPM)	5'

### HOOFDDEEL (optie 1)

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
2x { Touw springen Push up	- hele	30" 7	3 3	2' 2'	Hoog "	15'
Oefening	Intensiteit		Tijd			
Fietsen	80% (≈130 HPM) 90% (≈146 HPM)		4x { 2'30" 2'30"			

### HOOFDDEEL (optie 2)

Oefening	Intensiteit	Tijd
Fietsen	85% (≈138 HPM)	50' of +

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 4

Duur: 1u

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Step machine	80% ( $\approx$ 130 HPM)	5'

### HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Squat Plank op handen	( $\approx$ 80%) barbell 60 kg op schouders	7	4	4'	Hoog	50'
	handen - ellebogen	3	4	4'	"	
{ Lunge Plank op handen	barbell 15 kg bovenhoofd "spider"	3	4	4'	"	
		3	4	4'	"	
{ Inclined leg press Plank op handen	30 + 30 kg (135 kg) handen op grond - op bank	7	4	4'	"	
		3	4	4'	"	

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 5

Duur: 1u

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Gewrichten beweeglijkheid (statisch)	Gemiddeld	5'

### HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Assisted chest dip Assisted pull up	(≈80%) 27 kg	7	4	4'	Hoog	50'
	32 kg	7	4	4'	"	
{ Chest press (bank) Pullover (bank)	dumbbells 12 kg	7	4	4'	"	
	dumbbell 14 kg	7	4	4'	"	
{ Biceps curl (staan) Triceps down ext. (staan)	23 kg (cable)	7	4	4'	"	
	23 kg (cable)	7	4	4'	"	

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 6

Duur: 45' (optie 1) / ≈1u (optie 2)

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Trap machine	80% (≈130 HPM)	5'

### HOOFDDEEL (optie 1)

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
2x { Touw springen Push up	- hele	30" 8	3 3	2' 2'	Hoog "	15'
Oefening	Intensiteit		Tijd			
Trap machine	80% (≈130 HPM) 90% (≈146 HPM)		4x { 2'30" 2'30"			

### HOOFDDEEL (optie 2)

Oefening	Intensiteit	Tijd
Trap machine	85% (≈138 HPM)	50' of +

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 7

Duur: 1u

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Lunges (lopen)	Gemiddeld	5'

### HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Squat Plank op handen	(≈80%) barbell 60 kg op schouders	8	4	4'	Hoog	50'
	handen - ellebogen	4	4	4'	"	
{ Lunge Plank op handen	barbell 15 kg bovenhoofd "spider"	4	4	4'	"	
		4	4	4'	"	
{ Inclined leg press Plank op handen	30 + 30 kg (135 kg) handen op grond - op bank	8	4	4'	"	
		4	4	4'	"	

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 8

Duur: 1u

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Battle ropes	Gemiddeld - Hoog	5'

### HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Assisted chest dip Assisted pull up	(≈80%) 27 kg	8	4	4'	Hoog	50'
	32 kg	8	4	4'	"	
{ Chest press (bank) Pullover (bank)	dumbbells 12 kg	8	4	4'	"	
	dumbbell 14 kg	8	4	4'	"	
{ Biceps curl (staan) Triceps down ext. (staan)	23 kg (cable)	8	4	4'	"	
	23 kg (cable)	8	4	4'	"	

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:





naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 9

Duur: 45' (optie 1) / ≈1u (optie 2)

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Cross trainer	80% (≈130 HPM)	5'

### HOOFDDEEL (optie 1)

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
2x { Touw springen Push up	- hele	35" 9	3 3	2' 2'	Hoog "	15'
Oefening	Intensiteit		Tijd			
Cross trainer	80% (≈130 HPM) 90% (≈146 HPM)		4x { 2'30" 2'30"			

### HOOFDDEEL (optie 2)

Oefening	Intensiteit	Tijd
Cross trainer	85% (≈138 HPM)	50' of +

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 10

Duur: 1u

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Wandelen tot Hardlopen	85% ( $\approx$ 138 HPM)	5'

### HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Squat Plank op handen	( $\approx$ 80%) barbell 60 kg op schouders	8	4	4'	Hoog	50'
	handen - ellebogen	4	4	4'	"	
{ Lunge Plank op handen	barbell 15 kg bovenhoofd "spider"	4	4	4'	"	
		4	4	4'	"	
{ Inclined leg press Plank op handen	30 + 30 kg (135 kg) handen op grond - op bank	8	4	4'	"	
		4	4	4'	"	

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 11

Duur: 1u

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Roeien	80% ( $\approx$ 130 HPM)	5'

### HOOFDDEEL

Oefening	Intensiteit	Reps	Sets	Rust	Tempo	Tijd
{ Assisted chest dip Assisted pull up	( $\approx$ 80%) 27 kg	8	4	4'	Hoog	50'
	32 kg	8	4	4'	"	
{ Chest press (bank) Pullover (bank)	dumbbells 12 kg	8	4	4'	"	
	dumbbell 14 kg	8	4	4'	"	
{ Biceps curl (staan) Triceps down ext. (staan)	23 kg (cable)	8	4	4'	"	
	23 kg (cable)	8	4	4'	"	

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen:



naam klant (Cyclus 4, Microcyclus 1)

Sessie nummer: 12

Duur: 45' (optie 1) / ≈1u (optie 2)

Datum:

### OPWARMEN

Oefening	Intensiteit	Tijd
Step machine	80% (≈130 HPM)	5'

### HOOFDDEEL (optie 1)

Oefening	Intensiteit	Reps.	Sets	Rust	Tempo	Tijd
2x { Touw springen Push up	- hele	35" 10	3 3	2' 2'	Hoog "	15'
Oefening	Intensiteit		Tijd			
Step machine	80% (≈130 HPM) 90% (≈146 HPM)		4x { 2'30" 2'30"			

### HOOFDDEEL (optie 2)

Oefening	Intensiteit	Tijd
Step machine	85% (≈138 HPM)	50' of +

### AFKOELEN

Oefening	Tijd
Uitrekken	5'

Opmerkingen: