

Algemene maximale kracht (AMK): piramidesysteem

Oefening	Belasting	Herhaling	Reeksen
1. Power clean		piramidesysteem	
2. Squat (zittend)		piramidesysteem	
3. Banktrekken		piramidesysteem	
4. Sit ups		30	3
5. Dorsal rise (rugspieren)		10	3
6. Chin ups (optrekken)		10	3
7. Soldatensprong (sterksprong + pompen)		15	3
8. Hamstrings		piramidesysteem	
9. Bankduwen		piramidesysteem	
10. Sit ups (schuine buikspieren)		30	3
11. Biceps curl		piramidesysteem	
12. Ergometer	Maximale kracht SF: 16	15	3

Bemerkingen:

1. Elke beweging moet vloeiend uitgevoerd worden met maximale krachtinzet als concentrisch (spierverkorting) gewerkt wordt, bij excentrische (spierverlenging) spierwerking wordt er 3 à 4 seconden gewerkt.
2. Telkens de heel het piramidesysteem ofwel de 3 reeksen afwerken voor dezelfde oefening, daarna pas de volgende oefening starten.
3. Het piramidesysteem kan als volgt uitgevoerd worden:

% van 1 Repetition Maximum (1RM)	herhalingen
60%	14
70%	10
80%	6

Gelieve steeds op het weekschema te kijken welk piramidesysteem dient afgewerkt te worden !

4. Tussen de reeksen steeds 2 à 3 minuten recuperatie van de gebruikte spiergroep.
5. Een goede opwarming (20 minuten) en cooling down is steeds noodzakelijk.

Algemene maximale kracht (AMK): vast percentage

Oefening	Belasting	Herhaling	Reeksen
1. Power clean	70 %	10 – 12	3
2. Squat (zittend)	70 %	10 – 12	3
3. Banktrekken	70 %	10 – 12	3
4. Sit ups		30	3
5. Dorsal rise (rugspieren)		10	3
6. Chin ups (optrekken)		10	3
7. Soldatensprong (streksprong + pompen)		15	3
8. Hamstrings	60 %	12 – 15	3
9. Bankduwen	70 %	10 – 12	3
10. Sit ups (schuine buikspieren)		30	3
11. Biceps curl	70 %	10 – 12	3
12. Ergometer	Maximale kracht met SF: 16	15	3

Bemerkingen:

1. Elke beweging moet vloeiend uitgevoerd worden.
2. telkens de 3 reeksen afwerken voor dezelfde oefening, daarna pas de volgende oefening starten.
3. Tussen de reeksen steeds 3 minuten lenigheids-oefeningen
4. Het vast percentage kan gewijzigd worden bv.: bij 60% 15 herhalingen, bij 70% 10 à 12 herhalingen, bij 80% 6 à 8 herhalingen
Gelieve steeds op het weekschema te kijken aan welk percentage (met aantal reeksen en herhalingen) dient gewerkt te worden !
5. Een goede opwarming (20 minuten) en cooling down is steeds noodzakelijk