

3 dagen schema

Dit schema is geschikt voor jou als je een beginner bent, of wanneer je niet meer dan 3 dagen per week kan investeren in strongmantraining.

Ik geef je per dag een opwarming mee en een algemene cooldown die je telkens best doet voor maximale prestaties, minimale blessures en optimaal herstel.

Opwarming Deadlift/squat	Opwarming Overhead	Opwarming Event Day
6-2-8 breathing (3-5x)	6-2-8 breathing (3-5x)	6-2-8 breathing (3-5x)
Romprotaties 1-2 sets x 10 reps	Dislocations 1-2 sets x 10 reps	Cardio-oef met hartslag tussen 120-150 gedurende 6-8 min
Leg swing 1-2 sets x 10 reps	Wall slides 1-2 sets x 10 reps	Leg swings 1-2 sets x 10 reps
Push-up position to downward dog 1-2 sets x 6-8 reps	Push-up to downward dog 1-2 sets x 6-8 reps	Bodyweight squat 1-2 sets x 10 reps
Bodyweight squat 1-2 sets x 10 reps	Medicine ball chest throw 2 sets x 8-12 reps	Goodmorning 1-2 sets x 10 reps
Kettlebell swing 2 sets x 8-12 reps		Kettlebell swing 2 sets x 8-12 reps
		Explosieve sled push 2 sets x 5 reps

Algemene Cooling down (Meer info in de video's)

Vrije bewegingsvorm tot je hartslag onder 100 zakt – Wandelen, fietsen, sportspecifieke bewegingen
2 à 3 minuten

Recovery breathing tot hartslag een 10-tal slagen boven je rusthartslag zit
2 à 3 minuten

Foam rollen / stretchen (Meer info in de video's)

De gebruikte spiergroepen
20-30 seconden per spiergroep

THE GRIND

In deze Challenge doe je een max attempt voor een squat-, deadlift en overhead press vorm naar keuze. Ben je een beginner, stel ik voor dat je kiest voor een 10RM test of een 5RM test. Als gevorderde kan je kiezen voor een 3RM test. Maar ook hier adviseer ik een 5RM test. Een 1RM test zou ik niet doen, aangezien dit de kans op acute blessures aanzienlijk verhoogt. Vraag altijd hulp aan iemand die hier ook kennis over heeft om je te assisteren in de lift!

(Meer info over het herleiden van bv. Je 5RM naar je 1RM vind je terug in topic 2: Maximale krachttraining)

Deadlift/squat dag	Overhead dag	Strongman event dag
Week 1	Week 1	Week 1
<p>Max attempt deadlift & squat</p> <p>Neem voldoende tijd en gebruik meerdere opwarmsets met lichtere gewichten. Bv</p> <p>5 reps met 40%</p> <p>5 reps met 50%</p> <p>3 reps met 70%</p> <p>1 rep met 80%</p> <p style="color: red;">Assistance work:</p> <p>Split squats/walking lunges 2 sets x 15 reps</p> <p>Hip Thrusts Tempo Lifting 40% 1RM 8 reps, 4 sets 40-60 sec rust tussen sets tempo 2020</p> <p>1 Leg Deadlift 2 sets x 10 reps elk been</p> <p>Heavy DB/KB rows 2 sets x 10 reps elke arm</p> <p>TRX reverse fly 2 sets x 15 reps</p> <p>Incline DB/KB bicep curl 1 set to fail met 60%</p>	<p>Max attempt overhead press</p> <p>Neem voldoende tijd en gebruik meerdere opwarmsets met lichtere gewichten. Bv</p> <p>5 reps met 40%</p> <p>5 reps met 50%</p> <p>3 reps met 70%</p> <p>1 rep met 80%</p> <p style="color: red;">Assistance work:</p> <p>Trx chest press 2 sets x 10 reps</p> <p>Incline DB/KB press Tempo Lifting 40% 1RM 8 reps, 4 sets 40-60 sec rust tussen sets tempo 2020</p> <p>Dips 2 sets tot technisch falen</p> <p>Overhead tricep extension 2 sets x 12 herhalingen</p> <p>Lateral raises DB/elastiek 2 sets x 12 herhalingen</p>	<p>Yoke 60% max 20 meter / 60 sec rust 6 sets</p> <p>Sled push High Intensity Continuous training aan hartslag onder 150 tempo 15 – 25 passen per minuut 10 minuten</p> <p>Stones 2 reps aan 70% max vervolgens 60 sec lichte jog x 10 sets</p>

Opmerkingen/notities: