

## 6 dagen schema

Dit schema is geschikt voor jou als je een medium-gevorderde tot gevorderde krachtspporter bent, of in je off-season in een andere sporttak. Hou hierbij rekening dat als je eender welke andere bewegingsvorm uitvoert buiten dit programma om, je beter het 3 dagen schema volgt.

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 / Recovery 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	Front squat slam ball 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

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)

Squat dag	Recovery 1	Overhead dag
Dag 1	Dag 2	Dag 3
<b>Max attempt squat</b>	<b>Sprint</b>	<b>Max attempt overhead press</b>
Neem voldoende tijd en gebruik meerdere opwarmsets met lichtere gewichten. Bv 5 reps met 40% 5 reps met 50% 3 reps met 70% 1 rep met 80%	10 sec aan 70% max. snelheid 60 sec wandelen x 10 sets (Als je geen goede loper bent: kan ook met roeimachine, airbike, spinningfiets,...)	Neem voldoende tijd en gebruik meerdere opwarmsets met lichtere gewichten. Bv 5 reps met 40% 5 reps met 50% 3 reps met 70% 1 rep met 80%
<b>Assistance work:</b> <b>Split squats/walking lunges</b> 2 sets x 15 reps	<b>Axle cleans</b> 2 sets x 2 reps 60% 1RM (drop at top, laten vallen, geen gecontroleerde beweging naar beneden)	<b>Assistance work:</b> <b>Trx chest press</b> 2 sets x 10 reps
<b>Hip Thrusts</b> Tempo Lifting 40% 1RM 8 reps, 4 sets 40-60 sec rust tussen sets tempo 2020	<b>Side plank rows</b> 2 sets x 10 reps elke kant	<b>Incline DB/KB press</b> Tempo Lifting 40% 1RM 8 reps, 4 sets 40-60 sec rust tussen sets tempo 2020
<b>Zitbal Leg Curl</b> 2 sets x 10 reps	<b>TRX mountain climber</b> 2 sets x 10 reps elk been	<b>Dips</b> 2 sets tot technisch falen
		<b>Overhead tricep extension</b> 2 sets x 12 herhalingen
		<b>Lateral raises DB/elastiek</b> 2 sets x 12 herhalingen

# THE GRIND

Deadlift dag	Recovery 2	Strongman event dag
<p data-bbox="316 611 399 645">Dag 4</p> <p data-bbox="209 685 504 719"><b>Max attempt deadlift</b></p> <p data-bbox="161 757 552 864">Neem voldoende tijd en gebruik meerdere opwarmsets met lichtere gewichten. Bv</p> <ul data-bbox="256 869 459 1010" style="list-style-type: none"> <li>5 reps met 40%</li> <li>5 reps met 50%</li> <li>3 reps met 70%</li> <li>1 rep met 80%</li> </ul> <p data-bbox="245 1050 467 1084"><b>Assistance work:</b></p> <p data-bbox="256 1122 456 1155"><b>1 Leg Deadlift</b></p> <p data-bbox="197 1160 515 1193">2 sets x 10 reps elk been</p> <p data-bbox="220 1234 493 1267"><b>Heavy DB/KB rows</b></p> <p data-bbox="197 1272 515 1305">2 sets x 10 reps elke arm</p> <p data-bbox="245 1346 467 1379"><b>TRX reverse fly</b></p> <p data-bbox="256 1384 456 1417">2 sets x 15 reps</p> <p data-bbox="181 1458 531 1491"><b>Incline DB/KB bicep curl</b></p> <p data-bbox="225 1496 488 1529">1 set to fail met 60%</p>	<p data-bbox="746 611 829 645">Dag 5</p> <p data-bbox="676 685 898 719"><b>Cardiac Output</b></p> <p data-bbox="592 723 983 826">aan hartslag 120-150 eender welke bewegingsvorm 15 minuten</p> <p data-bbox="711 866 860 900"><b>Kegel drill</b></p> <p data-bbox="620 904 951 1010">x10 EMOM style (kijk het filmpje – andere vormen ook mogelijk)</p> <p data-bbox="727 1050 847 1084"><b>Superset:</b></p> <p data-bbox="628 1088 946 1155">Box jumps x 3 reps 85% AMRAP Pull up</p> <p data-bbox="608 1160 962 1227">Neem zoveel rust als nodig 2 sets</p>	<p data-bbox="1177 611 1260 645">Dag 6</p> <p data-bbox="1177 685 1254 719"><b>Yoke</b></p> <p data-bbox="1075 723 1356 826">60% max 20 meter / 60 sec rust 6 sets</p> <p data-bbox="1150 866 1286 900"><b>Sled push</b></p> <p data-bbox="1015 904 1418 1084">High Intensity Continuous training aan hartslag onder 150 tempo 15 – 25 passen per minuut 10 minuten</p> <p data-bbox="1171 1122 1265 1155"><b>Stones</b></p> <p data-bbox="1038 1160 1398 1263">2 reps aan 70% max vervolgens 60 sec lichte jog x 10 sets</p>

**Opmerkingen/notities week 1:**