

## Trainingschema's: een woordje uitleg.

Voor het maken van deze trainingsschema's heb ik mij gebaseerd op het boek 'The Cube Method' van Josh Thigpen. Zijn trainingsmethodes zijn voor mij altijd heel efficiënt gebleken en wil ik graag delen met jullie. Ik heb uiteraard niet alleen zijn programma gebruikt. Ik heb het aangevuld met mijn kennis van zowel strongman, als functionele training en conditioning methodes.

Je kan in de andere bijlages alvast een trainingsschema terugvinden. Als **beginner** kies je best voor de drie dagen split. Als **gevorderde** in eender welke andere krachtsport kan je aan de slag met het zes dagen schema. Zijn bepaalde oefeningen te moeilijk of te makkelijk? Aarzel dan niet om vragen te stellen aan mij of aan onze community.

Later in deze cursus gaat je duidelijk worden waarom ik het trainingsschema heb opgesteld zoals ik het heb opgesteld. Het trainingsschema is opgemaakt in de veronderstelling dat je momenteel enkel aan strongmantraining doet. Als je een andere sport als hoofdsport uitoefent, kan je dit programma best in je off-season doorlopen. Een aangepaste versie is echter ook mogelijk in je pre-season of zelfs in het in-season.

Het kan zijn dat je niet alle materialen in je bezit hebt om de training helemaal te doorlopen. Geen paniek. Je kan mij altijd een mailtje sturen voor alternatieve oefeningen. Als je van plan bent een home-gym op te bouwen, kan ik je hierbij helpen. Ik heb namelijk een **starterspakket voor strongman** samengesteld via lifemaxx.nl. Hierbij krijg jij 10% korting op de normale winkelwaarde. Contacteer me voor meer info of om te bestellen.

Belangrijk! Bekijk zeker eerst de video-inleiding van het trainingsgedeelte alvorens met je trainingsschema aan de slag te gaan. Veel succes.

