

Kracht- programma 'Machinetraining' BOVENLICHAAM

<i>Programma 1</i>									
<i>4 weken cyclus</i>	<i>Sets</i>	<i>Herh.</i>	<i>OEF 1</i>	<i>OEF 2</i>	<i>OEF 3</i>	<i>OEF 4</i>	<i>OEF 5</i>	<i>OEF 6</i>	<i>OEF 7</i>
Krachtuithouding	3	24	50-60% 1 RM						
Explosieve kracht	4	8	75-80% 1 RM						
Maximale kracht	3	4	90% 1 RM						
Snelkracht	3	12	60% 1 RM						
<i>Programma 2</i>									
<i>Piramidesysteem</i>	<i>Sets</i>	<i>Herh.</i>	<i>OEF 1</i>	<i>OEF 2</i>	<i>OEF 3</i>	<i>OEF 4</i>	<i>OEF 5</i>	<i>OEF 6</i>	<i>OEF 7</i>
Krachtuithouding	1	24							
Explosieve kracht	1	10							
Maximale kracht	2	4							



