

2x per week cyclus	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10	Week 11
Ma of di	1 set 25 reps 50% van 1RM	3 sets 10 reps 60% van 1RM	5 sets 6 reps 70% van 1RM	8 sets 2 reps 80% van 1RM	2 sets 15 reps 60% van 1RM	4 sets 8 reps 70% van 1RM	6 sets 4 reps 80% van 1RM	1 set 25 reps 60% van 1RM	3 sets 10 reps 70% van 1RM	5 sets 6 reps 80% van 1RM	8 sets 2 reps 90% van 1RM
Do of vr	2 sets 15 reps 55% van 1RM	4 sets 8 reps 65% van 1RM	6 sets 4 reps 75% van 1RM	1 set 25 reps 80% van 1RM	3 sets 10 reps 65% van 1RM	5 sets 6 reps 75% van 1RM	8 sets 2 reps 85% van 1RM	2 sets 15 reps 65% van 1RM	4 sets 8 reps 75% van 1RM	6 sets 4 reps 85% van 1RM	Test 1RM opnieuw

- 2x per week is voor beginners aan te raden (0,5-1 jaar ervaring met krachttraining)
- Bench press, back squat & deadlift zijn geschikte oefeningen voor deze krachtcyclus (kies er 1 voor je cyclus)

3x per week cyclus	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
Ma of di	1 set 25 reps 50% van 1RM	4 sets 8 reps 65% van 1RM	8 sets 2 reps 80% van 1RM	3 sets 10 reps 65% van 1RM	6 sets 4 reps 80% van 1RM	2 sets 15 reps 65% van 1RM	5 sets 6 reps 80% van 1RM	Herstelsessie 5 sets, 3 reps 60% van 1RM
Wo of do	2 sets 15 reps 55% van 1RM	5 sets 6 reps 70% van 1RM	1 set 25 reps 55% van 1RM	4 sets 8 reps 70% van 1RM	8 sets 2 reps 85% van 1RM	3 sets 10 reps 70% van 1RM	6 sets 4 reps 85% van 1RM	Rust
Vr of za	3 sets 10 reps 60% van 1RM	6 sets 4 reps 75% van 1RM	2 sets 15 reps 60% van 1RM	5 sets 6 reps 75% van 1RM	1 set 25 reps 60% van 1RM	4 sets 8 reps 75% van 1RM	8 sets 2 reps 90% van 1RM	Test 1RM opnieuw

- 3x per week is voor gevorderden aan te raden (2+ jaar ervaring met krachttraining)
- Bench press, back squat & deadlift zijn geschikte oefeningen voor deze krachtcyclus (kies er 1 voor je cyclus)

4x per week cyclus	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Ma	1 set 25 reps 50% van 1RM	5 sets 6 reps 70% van 1RM	2 sets 15 reps 60% van 1RM	6 sets 4 reps 80% van 1RM	3 sets 10 reps 70% van 1RM	8 sets 2 reps 90% van 1RM
Wo	2 sets 15 reps 55% van 1RM	6 sets 4 reps 75% van 1RM	3 sets 10 reps 65% van 1RM	8 sets 2 reps 85% van 1RM	4 sets 8 reps 75% van 1RM	Herstelsessie 5 sets, 3 reps 60% van 1RM
Vr	3 sets 10 reps 60% van 1RM	8 sets 2 reps 80% van 1RM	4 sets 8 reps 70% van 1RM	1 set 25 reps 60% van 1RM	5 sets 6 reps 80% van 1RM	Rust
Za	4 sets 8 reps 65% van 1RM	1 set 25 reps 55% van 1RM	5 sets 6 reps 75% van 1RM	2 sets 15 reps 65% van 1RM	6 sets 4 reps 85% van 1RM	Test 1RM opnieuw

- 4x per week is voor ver gevorderden aan te raden (4+ jaar ervaring met krachttraining)
- Bench press, back squat & deadlift zijn geschikte oefeningen voor deze krachtcyclus (kies er 1 voor je cyclus)

Algemene informatie:

- 1RM = 1 repetitie maximaal. Dat is het gewicht wat je 1x kunt tillen met een juiste techniek voordat je aan de krachtcyclus begint
- Maak altijd een goede warming up voordat je begint aan je krachtsets. Werk in gewicht op naar de sets. Niet koud het gewicht er direct aan hangen.
- Eet voldoende eiwitten om te herstellen (lichaamsgewicht x 1 gram eiwit voor beginner, lichaamsgewicht x 1,5 gram eiwit voor gevorderde, lichaamsgewicht x 2 gram eiwit voor ver gevorderde)
- Probeer altijd minimaal 1 dag rust tussen de sessies te houden, behalve bij een cyclus van 4x per week. Dan ontcom je er niet aan dat sommige sessies elkaar de dag na elkaar opvolgen.
- Rust minimaal 4 minuten tussen de sets van 15, 10 en 8 reps. Rust minimaal 3 minuten tussen de sets van 6, 4 en 2 reps.