

5 sets x 5 reps Strenght cycle

2x per week cyclus	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9
Ma of di	50% van 1RM	55% van 1RM	60% van 1RM	65% van 1RM	70% van 1RM	75% van 1RM	80% van 1RM	85% van 1RM	Max out
Do of vr	52,5% van 1RM	57,5% van 1RM	62,5% van 1RM	67,5% van 1RM	72,5% van 1RM	77,5% van 1RM	82,5% van 1RM	rust	Enjoy your PR

- Start op 50% van je 1RM en bouw langzaam op.
- 2x per week is voor beginners aan te raden (0,5-1 jaar ervaring met krachttraining)
- Bench press, back squat, shoulder press & deadlift zijn geschikte oefeningen voor deze krachtcyclus. Kies 1 of 2 oefeningen uit en 'get to work'.

3x per week cyclus	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7
Ma of di	50% van 1RM	57,5% van 1RM	65% van 1RM	72,5% van 1RM	80% van 1RM	85% van 1RM	Enjoy your PR
Wo of do	52,5% van 1RM	60% van 1RM	67,5% van 1RM	75% van 1RM	60% van 1RM	Rust	
Vr of za	55% van 1RM	62,5% van 1RM	70% van 1RM	77,5% van 1RM	82,5% van 1RM	Max out	

- Start op 50% van je 1RM en bouw langzaam op.
- 3x per week is voor gevorderden aan te raden (2+ jaar ervaring met krachttraining)
- Bench press, back squat, shoulder press & deadlift zijn geschikte oefeningen voor deze krachtcyclus. Kies 1 of 2 oefeningen uit en 'get to work'.

4x per week cyclus	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
Ma	50% van 1RM	60% van 1RM	70% van 1RM	77,5% van 1RM	82,5% van 1RM	Rust
Wo	52,5% van 1RM	62,5% van 1RM	60% van 1RM	60% van 1RM	60% van 1RM	Max out
Vr	55% van 1RM	65% van 1RM	75% van 1RM	80% van 1RM	85% van 1RM	Enjoy your PR
Za	57,5% van 1RM	67,5% van 1RM	60% van 1RM	60% van 1RM	60% van 1RM	

- Start op 50% van je 1RM en bouw langzaam op.
- 4x per week is voor gevorderden aan te raden (5+ jaar ervaring met krachttraining)
- Bench press, back squat, shoulder press & deadlift zijn geschikte oefeningen voor deze krachtcyclus. Kies 1 of 2 oefeningen uit en 'get to work'.

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 ontkom je er niet aan dat sommige sessies elkaar de dag na elkaar opvolgen.
- Rust minimaal 3 minuten tussen de sets.