



ITS YOU AGAINST YOU

**3-DAY WORKOUT
ROUTINE**

WOMEN

WWW.ITSYOUAGAINSTYOU.NL



HET DUBBELE PROGRESSIE MODEL

Er zijn een aantal manieren om vooruitgang te boeken in de sportschool. Maar een van mijn favoriete modellen staat bekend als het dubbele progressie model. In dubbele progressie model werk je met een bepaald gewicht in een bepaalde rep-range. Zodra je de top van de repringe hebt bereikt verhoog je het gewicht. Als je vervolgens in je eerste harde set met het nieuwe, zwaardere gewicht op zijn minst een rep of twee van de onderkant van je rep range kunt bereiken, werk je met dat gewicht totdat je weer de top van de rep-range kunt bereiken. Met dit progressiemodel werk je aan het verhogen van je herhalingen + het verhogen van je gewicht. Vandaar, "dubbele progressie".

Ik begrijp dat je nu denkt, ik snap het nog niet helemaal. Laat me het je even uitleggen in een voorbeeld: laten we zeggen dat je squat in de rep range van 8 tot 10 herhalingen (8-10). Een rep-range betekend dat je minimaal 8 reps (reps = herhalingen) wil maken en maximaal 10. Wanneer het je lukt om in de eerste set 10 herhalingen te halen, verhoog je het gewicht met de kleinst mogelijke stap voor de tweede set (in de meeste sportscholen heb je schijfjes van 1.25 kg, deze voeg je aan beide kanten toe). Vervolgens rust je 2 tot 4 minuten en begin je aan de tweede set. Dit keer haal je geen 10 herhalingen, maar 8 herhalingen. Yes! De progressie is geslaagd! Nu werk je met 87,5 kg totdat je kunt squaten tot 8 herhalingen. Eenvoudig toch?

HOE ZWAAR MOETEN DE SETS ZIJN?

Maar hier is een belangrijke vraag: hoe zwaar moeten deze harde sets dan zijn? Als je het maximale uit dubbele progressie wilt halen, wil je voor elk van je harde sets een of twee herhalingen voor falen eindigen. Falen is dat je de oefening niet meer goed zelfstandig kunt uitvoeren of je techniek er onder lijdt. Met andere woorden, je wilt in een harde sets behoorlijk zwaar trainen.

Waarom ga je niet tot absoluut falen? Nou omdat het niet nodig is voor spieren/of krachttoename. Vaak leidt dit alleen maar tot een slechte uitvoering van de oefening en de kans dat je sneller blessures krijgt is groter.

Maar wat als je maar 2 of 3 herhalingen kunt halen met het "nieuwe" zwaardere gewicht?

In dit geval breng je het gewicht weer terug naar de oorspronkelijke, lichtere set (85 kg in ons voorbeeld). Dan probeer je 10 herhalingen te krijgen voor twee harde sets (in dezelfde training). Vervolgens ga je daarna weer naar het zwaardere gewicht (87.5 kg) in de volgende harde set (zelfs als dat in je volgende training is) en probeer je het opnieuw.

Wanneer je dit doet en het nog steeds niet lukt om minimaal 8 herhalingen te halen, ga dan weer terug naar het lichtere gewicht (85 kg) en werk daarmee totdat je drie harde sets van 10 herhalingen kunt doen (in dezelfde training). Op dit punt zou je progressie moeten slagen. Als je 10 herhalingen in je eerste set krijgt nadat je in gewicht bent gestegen, mag je weer omhoog! En wat moet je doen als je 10 herhalingen haalt in de derde en laatste harde set voor een



oefening in je training? Je moet dan het gewicht van je eerste harde set in de eerste volgende keer dat je die oefening weer doet verhogen in gewicht. Snap je het nog steeds niet helemaal? Geen probleem. Laat het me je uitleggen d.m.v. een video: <https://youtu.be/aeRbs2jGeFg>

RPE (Rate of Perceived Exertion)

RPE is een schaal waarmee je kunt bepalen hoe belastend/inspannend iets is. De schaal loopt van 1 tot 10, waarbij 1 het lichtst en 10 het zwaarst is. Met behulp van deze schaal kun je aangeven hoe zwaar je het hebt bij je training of bij een specifieke oefening.

- 6 Pittig (ik kan nog max 4 herhalingen met dit gewicht.)
7. Zwaar (ik kan nog max. 3 herhalingen met dit gewicht)
8. Heel zwaar (ik kan nog max. 2 herhalingen met dit gewicht)
9. Heel heel zwaar (ik kan nog max. 1 herhaling met dit gewicht)
10. Maximaal (ik kan niet meer)

In het trainingsschema staat aangegeven welk cijfer je moet gebruiken bij een oefening.

THE BIG 3

Zoals je straks zult zien in mijn trainingsroutines, bevat elke set minstens drie sets zware Squats, deadlift en pullups/Latt pulldown per week, en deze oefeningen komen altijd als eerste in je trainingen. De reden hiervoor is eenvoudig: geen één andere oefening helpt je slanker, gespierder en sterker te worden dan deze 3 oefeningen. Dus je wilt elke week aan deze oefeningen werken. De reden waarom je deze oefeningen als eerst in je trainingen doet is omdat ze de meeste fysieke en mentale energie nodig hebben.

HOE VIND JE HET STARTGEWICHT?

Het is belangrijk dat je voldoende gewicht verplaats tijdens een oefening. Maar hoe bepaal je het gewicht als je begint? Het vinden van je startgewicht is meestal puur testen. Je begint met een oefening, probeer het uit, en verhoogt het gewicht voor elke set totdat je denkt dat dit het juiste gewicht is. Het doel van je eerste week is dus om de gewichten te leren kennen voor alle oefeningen die je in die fase doet.



WAAROM ZIJN SOMMIGE OEFENINGEN IN HOGE HERHALINGEN?

Bepaalde spiergroep reageren op hogere herhalingen. Buikspier bijvoorbeeld. Er staat in het schema dat je 15-20 herhalingen moet maken. Je wilt minimal 15 doen en maximaal 20 herhalingen. Wanneer je boven de 20 herhalingen komt wil je meer gewicht gaan toevoegen of de oefening zwaarder maken door bijvoorbeeld de oefening langzamer uit te voeren.

HET JUISTE REP-TEMPO

Rep-tempo is hoe snel je de oefening uitvoert. Als je online zoekt hoe snel je een oefening moet uitvoeren vind je voornamelijk twee kampen die hier een mening over hebben.

1. Je moet redelijk snel de reps uitvoeren.
2. Je moet langzaam de reps uitvoeren.

Mensen die pleiten voor een langzamer tempo zeggen vaak dat "spieren geen gewicht kennen, alleen maar spanning", en hoe meer ze onder spanning staan, des te beter zullen je spieren erop reageren. Bovendien, door je herhalingen te vertragen, verhoog je de tijd dat je spieren onder spanning blijven, en dit, beweren ze, produceert meer spiergroei dan snellere herhalingen. Hoewel het waar is dat langzame herhalingen inderdaad de tijd van de spanning verhoogt, blijkt dit niet belangrijk genoeg te zijn. De belangrijkste reden hiervoor is dat des te langzamer je een oefening met een bepaald gewicht uitvoert, des te minder herhalingen je ermee kunt doen. Aan de andere kant wordt er verteld dat snellere herhalingen beter is. Bijvoorbeeld: een studie die uitgevoerd is door wetenschappers van de Universiteit van Sydney toont aan dat mensen die traditionele 'snelle' training volgden op de benchpress meer kracht kregen dan met langzame training. Uit een andere studie uitgevoerd door wetenschappers van de Universiteit van Wisconsin bleek dat zelfs bij ongetrainde mensen een traditionele training tempo resulteerde in grotere krachtwinst in de squat. Een studie uitgevoerd door wetenschappers aan de Universiteit van Oklahoma toonde aan dat vier weken traditionele krachttraining effectiever was voor het vergroten van kracht dan langzame-training. Daarom raad ik aan dat je het traditionele" 1-1-1 reptempo volgt voor alle oefeningen in dit programma. Dit betekent dat het eerste deel van elke rep (ofwel de excentrische of verlengingsfase, of in sommige gevallen de concentrische of contractiefase) ongeveer een seconde moet duren, gevolgd door een pauze van één seconde (of korter), gevolgd door het laatste deel van de rep, dat ook ongeveer een seconde zou moeten duren. Als we dit bijvoorbeeld op de squat toepassen, zou dit betekenen dat we ongeveer in een seconde naar beneden gaan, 1 seconde vasthoudt en in 1 seconde weer omhooggaat.



HARDE SETS

In het programma zie je dat ik het heb over harde sets. Dit zijn sets waarbij je echt aan het werk bent en bijna tegen falen aan traint.

HOE DOE JE EEN EFFECTIEVE WARMING-UP?

Wat ik veel zie in de sportschool is dat mensen 15 tot 20 minuten opwarmen op een cardio apparaat, gevolgd door stretchen etc. Maar er zijn veel productievere manieren om op te warmen voor krachttraining. En dat laat ik je hieronder zien: Doe 10 herhalingen met ongeveer 50 procent van je hard ingestelde gewicht en rust een minuut.

Doe 10 herhalingen met hetzelfde gewicht in een iets sneller tempo en rust een minuut. Doe 6 herhalingen met ongeveer 70 procent van je harde set gewicht en rust even.

En dat is alles. Je bent nu klaar om je harde sets te doen.

HET BIJHOUDEN VAN JE PROGRESSIE IN DE SPORTSCHOOL.

Het bijhouden van je progressie is erg belangrijk als je succes wilt behalen in de sportschool. Wanneer je niet weet wat je de vorige keer hebt gedaan. Hoe weet je dan dat je beter bent geworden? Want laten we eerlijk zijn. Je investeert behoorlijk veel tijd en werk, en daar wil je natuurlijk iets voor terug. De beste manier om je progressie bij te houden is op papier (boekje), in je notities van je telefoon of simpelweg het trainingsschema uitprinten.

Ik zal je even een voorbeeld geven hoe je dit het beste kunt opschrijven/noteren:

Week 1

Workout 1

Maandag 01-07-2020

Barbell Bench Press Warm-up sets:

Hard set 1:

Hard set 2:

Hard set 3:



Military press

Hard set 1:

Hard set 2:

Hard set 3:

Dumbell Bench Press

Hard set 1:

Hard set 2:

Hard set 3:

Tricep Pushown

Hard set 1:

Hard set 2:

Hard set 3:

Dit is een voorbeeld als het is ingevuld:

Week 1

Workout 1

Maandag 01-07-2020

Barbell Bench Press

Warm-up sets: 50 x 10, 50 x 10, 70 x 4

Hard set 1: 100 x 10

Hard set 2: 105 x 8

Hard set 3: 105 x 8

Military Press

Hard set 1: 80 x 10

Hard set 2: 85 x 8

Hard set 3: 85 x 8

Dumbell Bench Press

Hard set 1: 30 x 10

Hard set 2: 32 x 8

Hard set 3: 32 x 8

Tricep Pushown

Hard set 1: 50 x 10

Hard set 2: 52.5 x 8

Hard set 3: 52.5 x 8



FULL BODY #1	HARD SETS	REPS	RPE	1	2	3
Barbell back squat	3	8-10	8			
Barbell Hip truster	3	8-10	8			
Pull up machine	3	8-10	8			
Pec Fly Machine	3	8-10	8			
Shoulder press machine	3	8-10	8			
Overhead Cable Triceps Extension	3	8-10	8			
Ball crunch	3	15-20	8			

FULL BODY #2	HARD SETS	REPS	RPE	1	2	3
Leg Press	3	8-10	8			
Lat Pulldown	3	8-20	8			
Chest Press Machine	3	8-10	8			
Hip abduction	3	8-10	8			
Dumbbell Side raises	3	8-10	8			
Barbell bicep curl	3	8-10	8			
Triceps pushdown	3	8-10	8			

FULL BODY #3	HARD SETS	REPS	RPE	1	2	3
Romanian deadlift	3	8-10	8			
Seated Cable Row	3	8-10	8			
6-Ways	3	8-10	8			
Leg extension	3	8-10	8			
Hyperextension (billen)	3	8-10	8			
Cable crunch	3	15-20	8			
Russian twist	3	15-10	8			

