

Sportschema:

Functioneel krachtprogramma voor beginners

Als een spier sterker moet worden, moet ze harder werken dan in het dagelijks leven gebeurt. Om die mate van spieractiviteit te bereiken, moeten we beslissen welke soort oefening vereist is, maar ook de duur, de frequentie en de intensiteit. Het soort oefening bepaalt welke sterkte er opgebouwd gaat worden.

Per training worden 3 reeksen uitgevoerd. De eerste reeks met 60% en 10 herhalingen, een tweede reeks met 65% en 8 herhalingen en een derde reeks met 70% en 6 herhalingen. De percentages bereken je als volgt: Je bekijkt eerst en vooral jouw maximale krachtprestatie. Van deze prestatie neem je dan bijv. 65%.

Voorbeeld: Met het beenduwen in ligpositie kan ik 100 kg max. verzetten. Als ik moet trainen op 65% dan train ik dus op 65 kg. Doe dit dus eerst vooraleer te beginnen met dit trainingsschema.

Oefeningen	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Za	Zo
Zorg eerst voor een degelijke opwarming: Fiets 10 min of loop 7 min. op een loopband.							
Benen en rugspieren							
Beenduwen vanuit ligpositie	L		M		Z		
Beencurl vanuit ligpositie	L		M		Z		
Schouders en armen							
Laterale pull-down van de armen	L		M		Z		
Bench Press (liggend duwen)	L		M		Z		
Vanuit zitpositie duwen	L		M		Z		
Biceps curl	L		M		Z		
Buikspieren							
Sit-up vanuit ligpositie	3 x15		3 x15		3 x15		

Licht (L)	Medium (M)	Zwaar (Z)
60 % 1x10	60 % 1x10	60 % 1x10
65% 1x8	70% 1x8	75% 1x8
70% 1x6	80% 1x6	70% 1x6

Meer sportschema's kan je vinden op <http://www.infotalia.com>