

20 FIT 20  
PROGRESSION  
SPORT, HEALTH & VITALITY

# STRENGTH

MAART - MEI 2025

4

## PROGRAMMA OVERZICHT

Deze STRENGTH reeks combineert maximale krachtontwikkeling met explosieve kracht (power). Nieuw in deze reeks is de inzet van de Time Under Tension (TUT)\*\* en Plyometrische combinaties.

### Dit heeft meerdere voordelen:

- ✓ Verbeterde spierrekrutering\*: Krachttraining verhoogt de spieractivatie en plyometrie leert het lichaam om die kracht snel in te zetten.
- ✓ Efficiëntere zenuwstimulatie: Explosieve bewegingen trainen het zenuwstelsel om kracht sneller te genereren, wat resulteert in betere prestaties.
- ✓ Verhoogde spiergroei (hypertrofie) én snelheid: De toevoeging van TUT\*\* zorgt voor langere spierspanning (groei) en plyometrie verhoogt de reactietijd en explosiviteit.
- ✓ Blessurepreventie: De combinatie van gecontroleerde TUT-oefeningen en explosieve bewegingen versterkt pezen en gewrichten.

→ **Doelstelling STRENGTH #4:** Meer kracht, snellere spiervezelactiviteit en een betere overdracht naar sportprestaties en alledaagse bewegingen.

## PROGRAMMA OVERZICHT

### \***Spierrekrutering:**

☞ Hoe meer spiervezels je rekruteert, hoe sterker en explosiever je beweging wordt.

*Hoe werkt spierrekrutering?*

Je spieren bestaan uit verschillende soorten spiervezels:

- Langzame spiervezels (Type 1) → uithoudingsvermogen, minder kracht.
- Snelle spiervezels (Type 2a & 2b) → explosieve kracht en snelheid.

Wanneer je een beweging doet, schakelt je lichaam eerst de lichtere, langzame spiervezels in. Pas als er meer kracht nodig is, worden de snelle, explosieve vezels geactiveerd.

☞ Sterke en explosieve training zorgt ervoor dat je sneller en efficiënter de juiste spiervezels inschakelt, wat leidt tot meer kracht en power.

## PROGRAMMA OVERZICHT

### **\*\*Time Under Tension (TUT):**

TUT verwijst naar de totale tijd dat een spier onder spanning staat tijdens een oefening.

*Waarom is TUT belangrijk?*

- Stimuleert hypertrofie (spiergroei) doordat de spiervezels langer onder spanning staan.
- Verbetert spieruithoudingsvermogen en controle.
- Vergroot metabolische stress, wat de groeiprikkel verhoogt.

*Hoe passen we TUT toe?*

- Langzame excentrische fase (3-4 sec zakken)
- Pauze onderin (1-2 sec vast)
- Gecontroleerde concentrische fase (niet 'gooien' met gewichten)

→ **Doelstelling:** Grotere en sterkere spieren met een betere controle en stabiliteit.

# RUST

Rust is cruciaal om de juiste trainingsstimulus te waarborgen. Te weinig rust betekent vermoeidheid waardoor niet optimaal presteerd kan worden.

Te veel rust = geen optimale prikkel.

## **Rusttijden per onderdeel:**

- Tussen krachtsets (DB Squat, RDL, Rows, Presses): 60-90 sec (voldoende herstel voor kracht & hypertrofie)
  - Tussen supersets (Kracht + Explosiviteit): 90 sec (zodat explosieve bewegingen nog krachtig blijven)
  - Tussen circuitfinisher rondes: 60 sec (voldoende herstel om techniek te behouden zonder afname van intensiteit)
- De juiste rust zorgt ervoor dat krachtoutput en explosiviteit optimaal blijven.

In **deze Strength reeks** werken we met de rust passend bij SUPERSETS. Na ieder krachtonderdeel is 20 seconden rust ingebouwd waarna de explosieve beweging wordt uitgevoerd. Daarna volgt 90 seconden rust.

# COACHEN NAAR RESULTAAT

Als trainers ben je medeverantwoordelijk om te zorgen dat deelnemers resultaten behalen. Het succes van de STRENGTH hangt af van:

## ✓ Informeren:

Wat is de kracht van deze reeks. Waarom werken we met vertraging. Wat bereiken we met die vertragingen, met de explosiviteit etc.

## ✓ Juiste belasting kiezen:

- Voor kracht: Zwaar genoeg dat de laatste reps uitdagend zijn, maar niet zo zwaar dat we trainen tot falen.
- Voor explosiviteit: Snelheid boven gewicht! Focus op maximale explosie in plaats van op gewicht. We willen de snelle spiervezels hier aanspreken.

## ✓ Correcte uitvoering en coaching:

- *TUT-coaching*: Coach de deelnemers met: “Rustig zakken, even vasthouden en gecontroleerd omhoog.”
- *Explosiviteit-coaching*: “Snelle, krachtige beweging zonder controle te verliezen.”

## ✓ Progressieve Overload hanteren:

- Gewicht verhogen zodra reps soepel gaan.
- Meer herhalingen toevoegen binnen de rep-range.
- TUT langer maken voor meer intensiteit.

→ Coachen op techniek, belasting en intensiteit zorgt ervoor dat deelnemers écht sterker en explosiever worden.

Stimuleer leden om middels de PRO versie hun voortgang bij te houden zodat ze wekelijks kunnen blijven verhogen.



# Opbouw

We werken opnieuw met een A en B format.

**Week 1:** A / B

**Week 2:** B / A

**Week 3:** A / B

**Week 4:** B / A

**Week 5:** A / B

**Week 6:** B / A

etc.

**Briefing:** introductie van de les.

Welkom + Belangrijkste focus en stimulus toelichten.

**Warming Up:** is voor zowel training A als voor training B altijd dezelfde warming up, maar om de deelnemers scherp te houden anders dan de afgelopen reeksen.

**Uitleg Superset 1:** Tell - Show - Do - Check

Vertel welke oefening(en) er word(t)(en) uitgevoerd (tell) en waar de deelnemers op dienen te letten: doe het voor (show)

Laat de deelnemers de oefening op lichaamsgewicht een aantal keren uitvoeren (Do) en controleer op techniek (Check).

Geef eventuele aandachtspunten mee en schakel over naar het pakken van gewichten en uitvoeren van de oefeningen.

**Herhaal vervolgens voor SS2 etc.**

Door de weken heen bouwen we de sets uit. We willen eerst dat de deelnemers de techniek begrijpen en het programma leren kennen.

**Cooling Down:** Opruimen, napraten, tips meegeven voor volgende keer.

# Opbouw

LET OP! Deze opbouw is een **richtlijn**.  
Stem de opbouw af o.b.v. het niveau  
van de groep en in overleg met de  
hoofdtrainer.

| Week: | Aantal Sets | Focus                                                                                                                            |
|-------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2           | Begrijpen van de stimulus: kennismaken met alle oefeningen, zoeken naar passend gewicht                                          |
| 2     | 2           | Begrijpen van de stimulus: kennismaken met alle oefeningen, zoeken naar passend gewicht                                          |
| 3     | 2           | Testen: begrijpen ze de stimulus? Oefeningen herhalen, werken met uitdagend gewicht                                              |
| 4     | 2           | Testen: begrijpen ze de stimulus? Oefeningen herhalen, werken met uitdagend gewicht                                              |
| 5     | 3           | Technische focuspunten per les, per superset en daar strakker op coachen. werken met hetzelfde gewicht als vorige training       |
| 6     | 3           | Technische focuspunten per les, per superset en daar strakker op coachen. werken met hetzelfde gewicht als vorige training       |
| 7     | 3           | Technische focuspunten per les, per superset en daar strakker op coachen. gewicht verhogen                                       |
| 8     | 3           | Technische focuspunten per les, per superset en daar strakker op coachen. gewicht verhogen                                       |
| 9     | 4           | Technische focuspunten per les, per superset en daar strakker op coachen. werken met hetzelfde gewicht als vorige training       |
| 10    | 4           | Technische focuspunten per les, per superset en daar strakker op coachen. werken met hetzelfde gewicht als vorige training       |
| 11    | 4           | Technische focuspunten per les, per superset en daar strakker op coachen. gewicht verhogen                                       |
| 12    | 4           | Technische focuspunten per les, per superset en daar strakker op coachen. gewicht verhogen.<br>Evaluatie van groei en resultaten |

**Full Body**



# Full Body A

**Focus: Kracht + Explosiviteit, supersets binnen 20 sec.**

## **Warming Up:**

Jumping Jacks  
12x PVC Front Rack - Reverse Lunges  
10x PVC Behind The Neck Presses  
8x Hand Release Push Up  
6x Side plank to plank (3 per kant)  
4x Burpee

## **SUPERSET 1**

**(4 sets)**

### **Bulgarian Split Squat**

TUT: 3 sec zakken, 1 sec pauze onderin (3-1-1-0)

8-10 herhalingen per kant

*20 seconden rust:*

### **Explosieve Sprinter Step-ups**

6 per kant

*90 seconden rust*

## **SUPERSET 2**

**(4 sets)**

### **DBs Floor Press**

TUT: 3 sec zakken (1-3-0-0)

8-10 herhalingen

*20 seconden rust:*

### **Explosieve Plyo Push Ups**

6 herhalingen

*90 seconden rust*

## **SUPERSET 3**

**(4 sets)**

### **DB Deadstop Row**

TUT: 3 sec optrekken (3-1-0-0)

8-10 herhalingen per kant

*20 seconden rust:*

### **Explosieve Banded Row**

10 herhalingen

*90 seconden rust*

## **SUPERSET 4**

**(4 sets)**

### **Farmer Carry**

30 seconden werken

*20 seconden rust:*

### **Explosieve DB Snatch**

3 per kant

*90 seconden rust*

# Full Body A

Vervolg

## FINISHER

**3-5 RONDES (AFHANKELIJK VAN RESTERENDE TIJD)  
40 SEC. WERK / 20 SEC. RUST**

Banded Side Plank + Row  
Reverse Snow Angels  
DB Jump Squats

*Klik op de oefeningen voor een  
voorbeeldvideo op YouTube.*

*De finisher wordt alleen uitgevoerd  
indien de kern (4 supersets) zijn voltooid  
en is echt een extraatje!*

*Het aantal rondes wordt bepaald door  
de resterende tijd in de les.*

# Full Body A

## SCHALINGSMETHODES

### **SUPERSET 1**

**(4 sets)**

**Bulgarian Split Squat**  
**Explosieve Sprinter Step-ups**

### **SCHALEN:**

Reguliere Split Squat  
Abmat onder de knie (verkleinen ROM)  
Goblet Squats

Step ups (evt. verlaagd) / Single leg Balance /  
Balance Running Man

### **SUPERSET 2**

**(4 sets)**

**DB Floor Press**  
**Explosieve Plyo Push Ups**

### **SCHALEN**

Single arm Floor Press/  
Push up (floor / wall)

/Wall Push out

### **SUPERSET 3**

**(4 sets)**

**DB Deadstop Row**  
**Explosieve Banded Row**

### **SCHALEN**

Reguliere DB Row /  
Horizontal Row Pulley /

Single arm row

### **SUPERSET 4**

**(4 sets)**

**Farmer Carry**  
**Explosieve DB Snatch**

### **SCHALEN**

Farmer Hold R / L /

DB Deadlift / DB High Pull / DB  
Shoulder Press

**Full Body**

DB

# Full Body B

**Focus: Kracht + Explosiviteit, supersets binnen 20 sec.**

## Warming Up:

Arm zwaai (10x voor / 10x achter)  
Been zwaai (10x links / 10x rechts)  
10x PVC Goodmorning  
10x PVC Front Squat  
10x PVC Passthrough + Around the World  
10 Squat Jumps  
30 sec. Plank Hold

## SUPERSET 1

**(4 sets)**

### DBs Front Squat

TUT: 3 sec zakken, 1 sec pauze onderin (3-1-1-0)

6-8 herhalingen

*20 seconden rust:*

### **Explosieve Box Jumps**

6 herhalingen

*90 seconden rust*

## SUPERSET 2

**(4 sets)**

### DBs Romanian Deadlift

TUT: 3 sec zakken, 1 sec. pauze (3-1-1-0)

8-10 herhalingen

*20 seconden rust: (NAAR SPRINTTRACK)*

### **Explosieve Broad Jumps**

6 herhalingen

*90 seconden rust*

## SUPERSET 3

**(4 sets)**

### Half Kneeling DB Shoulder Press

TUT: 3 sec zakken (3-1-0-0)

6-8 herhalingen per kant

*20 seconden rust:*

### **Explosieve Plyo Shoulder Taps Push Up**

8 herhalingen

*90 seconden rust*

## SUPERSET 4

**(4 sets)**

### DBs Bent over Row

TUT: 2 sec. zakken, 1 sec. pauze bovenin

(1-1-3-0) / 8-10 herhalingen

*20 seconden rust:*

### **Explosieve Alt. DB Snatch**

6 in totaal (om en om)

*90 seconden rust*

# Full Body B

Vervolg

## FINISHER

**3-5 RONDES (AFHANKELIJK VAN RESTERENDE TIJD)  
40 SEC. WERK / 20 SEC. RUST**

Plank DB Pull Through  
Banded Monster Walks  
Glute Bridge Walkout

*Klik op de oefeningen voor een  
voorbeeldvideo op YouTube.*

*De finisher wordt alleen uitgevoerd  
indien de kern (4 supersets) zijn voltooid  
en is echt een extraatje!*

*Het aantal rondes wordt bepaald door  
de resterende tijd in de les.*

# Full Body B

## SCHALINGSMETHODES

### **SUPERSET 1**

**(4 sets)**

**DB Front Squat**  
**Explosieve Box Jumps**

### **SCHALEN:**

Goblet Squat / Box Squat

Lagere sprong / line hops / jump rope/  
Step ups / Air Squats + Calf Raise

### **SUPERSET 2**

**(4 sets)**

**DB Romanian Deadlifts**  
**Explosieve Broadjumps**

### **SCHALEN**

PVC / DB Goodmorning /  
Glute Bridge / Hip Thrust

Stepping Broad Jump / Monsterwalks

### **SUPERSET 3**

**(4 sets)**

**1/2 Kneeling DB Shoulder Press**  
**Plank plyo shoulder tap push ups**

### **SCHALEN**

Zittende shoulder press / tot 90 graden  
uitduwen / side raises

Plank shoulder taps (evt verhoogd)  
DeadBug

### **SUPERSET 4**

**(4 sets)**

**DB Bent over Row**  
**Explosieve Alt DB Snatch**

### **SCHALEN**

Reguliere DB Row /  
Horizontal Row Pulley /

DB Deadlift / DB High Pull / DB  
Shoulder Press

