

## 1 set x 20 rep squat program

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
<b>Ma of di</b>	50% van 1RM	55% van 1RM	60% van 1RM	65% van 1RM	67,5% van 1RM	70% van 1RM	72,5% van 1RM	75% van 1RM	77,5% van 1RM	80% van 1RM	1RM test
<b>Do of vr</b>	52,5% van 1RM	57,5% van 1RM	62,5% van 1RM	50% van 1RM	50% van 1RM	50% van 1RM	50% van 1RM	50% van 1RM	50% 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)
- Waarschuwing, alleen voor 'mentally tough people'.

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

- Start op 50% van je 1RM en bouw langzaam op.
- 3x per week is voor gevorderden aan te raden (2+ jaar ervaring met krachttraining)
- Waarschuwing, alleen voor 'mentally tough people'.

### 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 set. 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.