



Negatieve pull-ups zijn losse neerwaartse herhalingen. Herhaal zo nodig een week. Week 4 is geen deadline.

Week/dag	Oefening en doel	Nr.	Gewicht / ondersteuning	Uitgevoerd R of s	Klaar
W1 Ma 	Dead Hangs 3 x 20 sec	1			☐
		2			☐
		3			☐
W1 Wo 	Lat Pulldowns 3 x 12 reps	1			☐
		2			☐
		3			☐
W1 Vr 	Negatieve Pull-ups 5 losse herhalingen van 3 s	1			☐
		2			☐
		3			☐
		4			☐
		5			☐
W2 Ma 	Dead Hangs 3 x 30 sec	1			☐
		2			☐
		3			☐
W2 Wo 	Inverted Rows 3 x 10 reps	1			☐
		2			☐
		3			☐
W2 Vr 	Negatieve Pull-ups 6 losse herhalingen van 3 s	1			☐
		2			☐
		3			☐
		4			☐
		5			☐
		6			☐

Nr. = set bij gewone oefeningen; één losse herhaling bij negatieve pull-ups. Neem voldoende rust om controle te houden.



Negatieve pull-ups zijn losse neerwaartse herhalingen. Herhaal zo nodig een week. Week 4 is geen deadline.

Week/dag	Oefening en doel	Nr.	Gewicht / ondersteuning	Uitgevoerd R of s	Klaar
W3 Ma 	Assisted Pull-ups 3 x 8 reps	1			☐
		2			☐
		3			☐
W3 Wo 	Lat Pulldowns 3 x 10 reps	1			☐
		2			☐
		3			☐
W3 Vr 	Negatieve Pull-ups 7 losse herhalingen van 3 s	1			☐
		2			☐
		3			☐
		4			☐
		5			☐
		6			☐
		7			☐
W4 Ma 	Pull-ups met Band 3 x 5 reps	1			☐
		2			☐
		3			☐
W4 Wo 	Inverted Rows 4 x 12 reps	1			☐
		2			☐
		3			☐
		4			☐
W4 Vr 	Volledige pull-up 1 x 1 poging	1			☐

Nr. = set bij gewone oefeningen; één losse herhaling bij negatieve pull-ups. Neem voldoende rust om controle te houden.