

Knallen met compounds 1



**Spiermassa | level 3
4 weken | 4x per week**

Doelstelling van het schema

Dit is een zeer intensief trainingsprogramma. 70% van dit schema bestaat namelijk uit verzwaringmethoden. Echter moet je spaarzaam zijn met het toevoegen van deze verzwaringmethoden. Vandaar dat dit een trainingsprogramma is voor 4 weken. Iets verderop lees je hoe je dit schema het slimste kunt uitvoeren. De titel compounds zegt in hoofdlijnen wat je in dit schema gaat doen. Namelijk compound sets. Compound sets betekent twee oefeningen achter elkaar van eenzelfde spiergroep. Deze methode is voorzichtig bewezen als effectieve spiergroei strategie, maar je moet deze wel spaarzaam toepassen.

Je kunt alle trainingsdagen achter elkaar doen, maar idealiter probeer je de rustdagen te verspreiden. Op die manier optimaliseer je de trainingsprikkel en herstelperiode.

Jouw voedingsschema bepaalt voor een groot gedeelte het resultaat van je trainingsprogramma. Lees de voedingstips om een effectief voedingsplan te maken die bij je doelstelling hoort.

[Voedingstips](#)

Wat je moet weten voor je met dit schema begint

Om het schema overzichtelijk te houden, hebben we alle basisinformatie over schema's en de meest gestelde vragen op een aparte pagina gezet. Zo weet je in één keer hoe alles werkt!

[Info](#)

Hoe ga je te werk?

Dit schema werkt met een opbouw van intensiteit (progressieve overload management). Bij sommige oefeningen zie je 3-4 sets staan. De eerste twee weken van het schema doe je 3 sets bij deze oefeningen en de laatste twee weken doe je 4 sets.

Het aantal herhalingen in reserve is in dit schema anders dan gebruikelijk. Het doel van compound sets is doorgaan na het moment van spierfalen van de eerste oefening. Omdat spierfalen aan de andere kant niet effectiever is als net niet trainen tot spierfalen, stel ik voor om dit niet 4 weken lang te doen.

- week 1-2: stop zowel de eerste oefening van de compound set als de tweede oefening 1-2 herhalingen voor spierfalen. Behalve als er iets anders aangegeven staat.
- week 3-4: ga nu door tot concentrische spierfalen bij de compound sets.

Voor de losse oefeningen doe je alle sets de eerste twee weken 2 herhalingen in reserve en de laatste twee weken 1 herhaling in reserve.

Kies de juiste gewichten bij de oefeningen, maar baal niet als je een 'verkeerd' gewicht kiest. Het aantal herhalingen in reserve is leidend. Kortom staat er 10 herhalingen, maar kun je er 15 met het gekozen gewicht, dan doe je er gewoon 15. Het resultaat zal zo goed als hetzelfde zijn.

Het opvolgschema

Als je klaar bent met dit schema kun je het beste doorgaan met een 'normaal trainingsschema'. Oftewel een trainingsschema met geen intense verzwaringsmethoden, of in ieder geval een kleiner percentage van de training. Voor advies heirover kun je altijd terecht!

Knallen met compounds 2

Als je dus eerst weer een aantal andere trainingsschema's hebt gedaan, is er ook een tweede schema in de volume compounds serie. Deze is zelfs nog wat intensiever.

Knallen met compounds 2

Let's go!

Week 1-4

Dag 1 borst - benen - triceps

Oefening	sets	reps	rust
Bench press	3-4	8	2 min
Barbell squat	3-4	8	2 min
superset Dumbbell lying leg curl	3	10-12	0 sec
Romanian deadlift	3	10-12	2 min
superset Dumbbell incline press	3	8-10	0 sec
Wide push ups	3	max*	2 min
*tot falen			
One arm overhead dumbbell extension	3-4	12 per arm	90 sec
superset Skull crushers	3	10-12	0 sec
Dips	3	max*	90 sec

Week 1-4

Dag 2 rug - schouders - biceps

Oefening	sets	reps	rust
Pull up	3-4	max*	2 min
<i>*tot falen</i>			
<i>superset</i> Pendlay rows	3	8-10	0 sec
<i>superset</i> Bent over dumbbell row	3	10-12	2 min
<i>superset</i> Standing dumbbell press	3-4	8-10	0 sec
<i>superset</i> Barbell front raise	3-4	10-12	2 min
<i>superset</i> Seated arnold press	3	8-10	0 sec
<i>superset</i> Seated side raise	3	10-12	2 min
<i>superset</i> Barbell curl	3	8-10	0 sec
<i>superset</i> Hammer curl	3	max*	2 min
<i>*tot falen</i>			

Week 1-4

Dag 3 borst - benen - triceps

Oefening	sets	reps	rust
Deadlift	3-4	8	2 min
Incline dumbbell press	3-4	8	2 min
superset Sissy squats	3	12-15	0 sec
superset Walking lunges	3	16 stappen*	2 min
*8 per been			
superset Dumbbell flys	3	8-10	0 sec
superset Dumbbell presses	3	max*	2 min
*tot falen en met hetzelfde gewicht als de flys			
superset Lying dumbbell triceps extension	3	10-12	0 sec
superset Triceps push up	3	max*	2 min
Push up	X	100*	20 sec

*Na falen 20 sec rust en door. Probeer in zo min mogelijk sets tot 100 reps te komen

Week 1-4

Dag 4 rug - schouders - biceps

Oefening	sets	reps	rust
Standing barbell shoulder press	3-4	6-8	2 min
Landmine rows	3-4	6-8	2 min
superset Single hand dumbbell row	3	8-10 per kant	0 sec
Australian rows	3	max*	2 min
*tot falen			
superset Standing side raise	3	10	0 sec
Front raise	3	10	0 sec
R. band bend over lateral raise	3	10	2 min
superset Preacher curls	3	8-10	0 sec
Incline biceps curl	3	6-8	2 min
dumbbell curls	1	8+ 5x strip*	0 sec

*oftewel strip bijna heel het dumbbellrek. Stapjes van 2 kilo per strip