



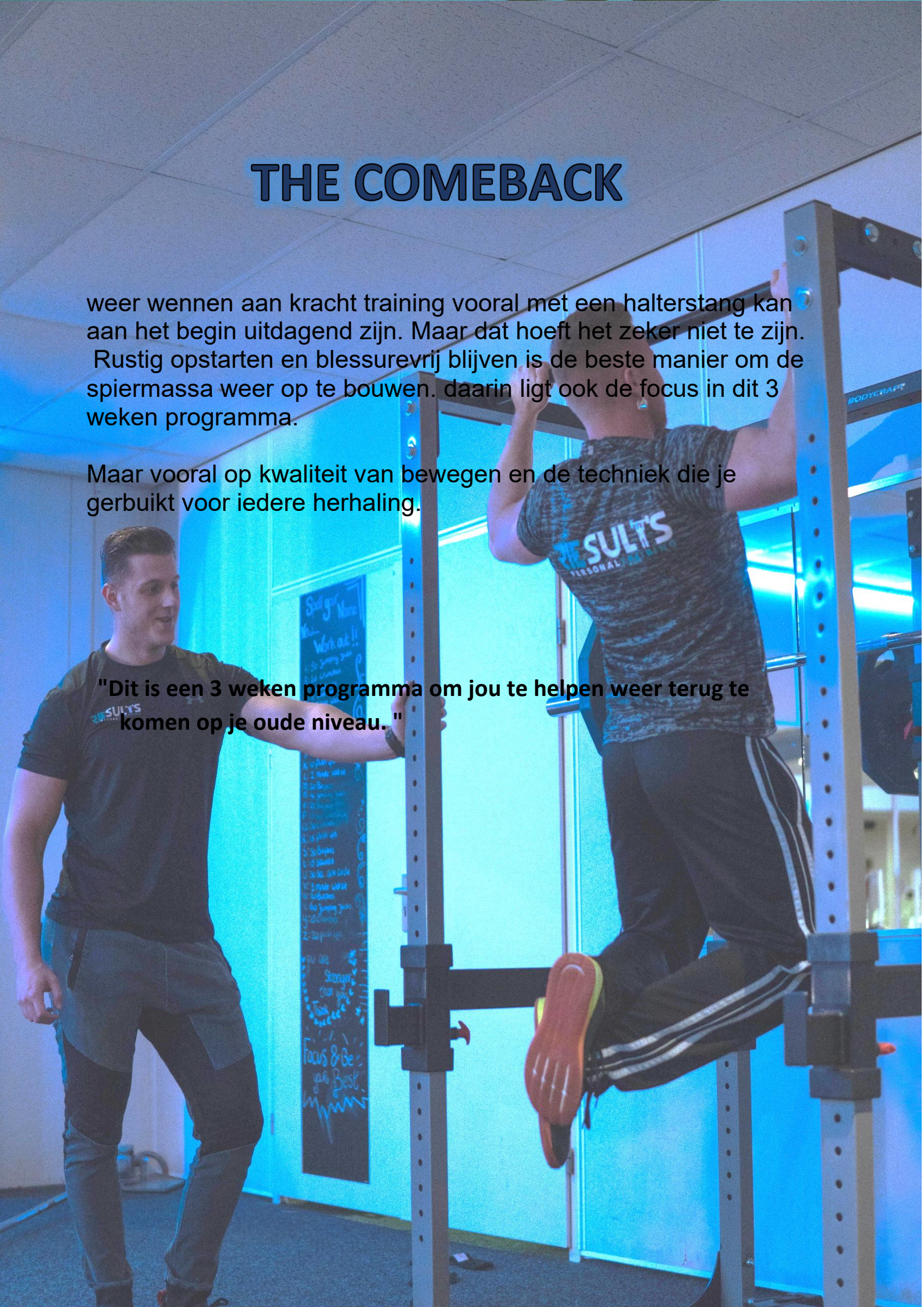


# THE COMEBACK

weer wennen aan kracht training vooral met een halterstang kan aan het begin uitdagend zijn. Maar dat hoeft het zeker niet te zijn. Rustig opstarten en blessurevrij blijven is de beste manier om de spiermassa weer op te bouwen. daarin ligt ook de focus in dit 3 weken programma.

Maar vooral op kwaliteit van bewegen en de techniek die je gerbuikt voor iedere herhaling.

"Dit is een 3 weken programma om jou te helpen weer terug te komen op je oude niveau."





## Wat je moet weten voordat je met het programma start:

we gebruiken LOI 'levelofintensity', om aan te geven hoe uitdagend een oefening moet aanvoelen. LOI is een schaal van 1 tot 10 hoe intens je set zou moeten aanvoelen. zoals je ziet zijn de LOI's erg laag. Dit is bewust zo gedaan. voor deze eerste 3 weken zul je oude PR's moeten loslaten en gewend moeten raken aan lichte gewichten. we gaan niet meer dan 50 tot 60 procent van je 1RM doen.

de LOI zijn lager bij de compound oefeningen en hoger bij de bijoefeningen. Dit is omdat de compound ook meer vragen van de uitvoering en coordinatie.

Hou je gewichten bij voor de komende weken en verhoog minimaal.





# Week 1.

DAY	Exercise	Sets / Reps	Weights lifted
<b>Day</b>			
			KG
1	- Squats	4 x 8	LOI 6
	- > Slow negative Paused Squats	3 x 3	LOI 5
	- Bench Press	3 x 8	LOI 6
	- > Closedgrip Bench	2 x 8	LOI 5
	- Bentover Row	4 x 10	LOI 6
	- <b>Superset</b>		
	Facepulls & Tricep Ext	3 x 12	LOI 7
	- <b>Superset</b>		
Standing DB Press & DB Curls	3 x 12	LOI 7	
<b>Day</b>			
			KG
2	- Bench Press. A/B Sets	6 x 5	LOI 6
	a: 2 sec pause		
	b: Slow negative T&G		
	<i>Note: A/B sets is alternating between 'A' and 'B' each set, so 3 for each.</i>		
	- Deadlifts	4 x 5	LOI 6
	- Deficit Deadlifts	2 x 8	LOI 5
	- Elevated Reverse Lunges	3 x 12	LOI 6
	- <b>Superset:</b>		
<i>Note: Stop roughly 2 reps before failure</i>		LOI 7	
Pullups & Banded Curls	3 x AMRAP	LOI 8	
<b>Day</b>			
			KG
3	- Squats	20 x 1	LOI 6
	: 1 rep every 30 seconds		
	<i>Note: Choose a properly light weight and focus on clean technique.</i>		
	- DB RDLs	4 x 10	LOI 6
	- Hip Thrust	3 x 12	LOI 5
	- <b>Superset</b>		
OHP & Goodmornings	4 x 10	LOI 7	
- <b>Superset</b>			
Heel Elevated Front Squats & Butterfly Raises	3 x 12	LOI 7	



# Week 2.

DAY	Exercise	Sets / Reps	Weights lifted
<b>Day</b>			
			KG
1	- <b>Squats:</b>	4 x 6	LOI 6
	- > 1.5 rep squats	3 x 3	LOI 5
	<i>Note: 1.5 rep squats is squatting down, coming up halfway and squatting again.</i>		
	- <b>Bench Press</b>	3 x 6	LOI 6
	- > Closedgrip Bench	2 x 10	LOI 5
	- <b>Pendlay Row</b>	4 x 10	LOI 6
	- <b>Superset</b>		
	- Banded upright Row & Band pull-aparts	3 x 12	LOI 7
- <b>DB curl &amp; Press</b>	3 x 12	LOI 7	
<b>Day</b>			
			KG
2	- <b>Bench Press.</b>	3 x 8	LOI 6
	- <b>Tempo Bench</b>	3 x 4	LOI 6
	<i>Note: Tempo: 3 - 2 - 1. 3 counts essentic, 2 counts paused, 1 count concentric.</i>		
	- <b>Deadlifts</b>	4 x 4	LOI 6
	- <b>Slow Negative Deadlifts</b>	2 x 6	LOI 5
	Minimal contact T&G		
	- <b>Bulgarian Split Squats</b>	3 x 8/12	LOI 6
	- <b>Superset:</b>		
- "Stop 2 roughly 2 reps before failure"		LOI 7	
- Pullups & Pushups	3 x AMRAP	LOI 7	
<b>Day</b>			
			KG
3	- <b>Paused Squats</b>	16 x 1	LOI 6
	- : 1 rep every 30 seconds	3 x 3	LOI 5
	<i>Note: Choose a properly light weight and focus on clean technique.</i>		
	- <b>B-stance RDLs (reps per side)</b>	4 x 8	LOI 6
	- <b>Hip Thrust</b>	3 x 12	LOI 5
	- <b>Superset</b>		
	- Unilateral Arnold Press & DB Hammer Curls	3 x 12	LOI 7
- <b>RDLs into Bentover Rows</b>	3 x 12	LOI 7	
<i>Note: The weight for the bentover rows determines the weight for the RDLs</i>			



# Week 3.

DAY	Exersice	Sets / Reps	Block 1
<b>Day</b>			KG
<b>1</b>	- <b>Paused Squats:</b>	4 x 5	<b>LOI 6</b>
	- > Slow Negative Front Squats	3 x 6	<b>LOI 5</b>
	- <b>Bench Press</b>	3 x 6	<b>LOI 6</b>
	- > Incline DB Press	2 x 10	<b>LOI 7</b>
	- <b>Bentover DB Rows</b>	4 x 10	<b>LOI 7</b>
	- <b>Superset</b>		
	- Banded Facepulls & Tricep Ext	3 x 12	<b>LOI 7</b>
- <b>Slow Negative OHP</b>	4 x 8	<b>LOI 7</b>	
<b>Day</b>			KG
<b>2</b>	- <b>Bench Press.</b>	6 x 3	<b>LOI 6</b>
	- <b>Slow negative Floor Press</b>	3 x 8	<b>LOI 7</b>
	- <b>Deadlifts</b>	5 x 3	<b>LOI 6</b>
	- <b>Deficit Deadlifts</b>	3 x 8	<b>LOI 5</b>
	<i>Note: Reps should be 'touch &amp; go' with minimal contact.</i>		
	- <b>Wide stance (sumo) Box Squats</b>	3 x 8/12	<b>LOI 6</b>
	- <b>Superset:</b>		
<i>Note: Stop roughly 2 reps before failure.</i>			
- Pullups & Pushups	3 x AMRAP	<b>LOI 8</b>	
<b>Day</b>			KG
<b>3</b>	- <b>Paused Squats</b>	12 x 2	<b>LOI 6</b>
	- : 2 rep every 40 seconds		
	- <b>Toe Elevated RDLs</b>	4 x 8	<b>LOI 7</b>
	- <b>Weighted Unilateral Hip Thrust</b>	3 x 12	<b>LOI 7</b>
	- <b>Superset</b>		
	- Banded Lat Prayers & Upright Rows	4 x 10	<b>LOI 7</b>
- <b>Superset</b>			
- Incline DB Flys & Incline DB Rows	3 x 12	<b>LOI 7</b>	