DRACHENSANG ACADEMY

TRAININGSSCHEMA KRACHTTOENAME

4-daagse split met basisoefeningen voor gerichte krachtontwikkeling

Gerichte krachttoename vraagt om een gestructureerd trainingsschema, een technisch correcte uitvoering en een geleidelijke verhoging van de belasting op lange termijn. Vooral bij zware basisoefeningen zijn de juiste trainingsintensiteit, voldoende rust tussen sets en herstel belangrijk.

Deze 4-daagse split combineert zware basisoefeningen met aanvullende oefeningen. De nadruk ligt op het verbeteren van de maximale kracht, lichamelijke stabiliteit en voortdurende vooruitgang. Het schema is vooral bedoeld voor ervaren krachtsporters. Kies gewichten waarmee je alle herhalingen gecontroleerd en technisch correct kunt uitvoeren.

DAG 1 – BORST EN TRICEPS

Oefening	Sets × herhalingen
Bankdrukken met halterstang	5 × 5
Schuin bankdrukken	4 × 6
Dips aan de brug	4 × 6–8
Smal bankdrukken	3 × 6–8

Trainingsfocus: Ontwikkeling van drukkracht; versterking van borst, triceps en ondersteunende schouderspieren.

DAG 2 – RUG EN BICEPS

Oefening	Sets × herhalingen
Klassieke deadlift	5 × 5
Pull-ups	4 × 6
Barbell rows	4 × 6
Biceps curls met halterstang	3 × 8

Trainingsfocus: Verbetering van trekkracht en versterking van de rug. Let bij deadlifts vooral op een stabiele romphouding en gecontroleerde bewegingen.

DAG 3 – BENEN EN ONDERLICHAAM

Oefening	Sets × herhalingen
Squats met halterstang	5 × 5
Leg press	4 × 8
Roemeense deadlift	4 × 6
Staande calf raises	4 × 12

Trainingsfocus: Opbouw van beenkracht en versterking van bovenbenen, bilspieren en kuiten; extra stabilisatie van de romp.

DAG 4 – SCHOUDERS EN ROMP

Oefening	Sets × herhalingen
Shoulder press met halterstang	5 × 5
Zijwaarts heffen met dumbbells	4 × 10
Voorovergebogen zijwaarts heffen	3 × 10
Plank	3 × 60 seconden

Trainingsfocus: Ontwikkeling van schouderkracht, versterking van de zijdelingse en achterste schouderspieren en rompstabiliteit.

BELANGRIJKE TRAININGSREGELS

Warming-up: Begin iedere training met ongeveer 5–10 minuten lichte beweging en specifieke opwarmsets voor zware basisoefeningen.

Progressieve overbelasting: Verhoog de gewichten geleidelijk zodra je alle geplande herhalingen met een correcte techniek en voldoende controle kunt uitvoeren.

Rust tussen sets: Bij zware basisoefeningen zijn 2–5 minuten rust vaak zinvol; bij aanvullende oefeningen kunnen kortere pauzes volstaan.

Eiwitinname: Voor veel volwassenen die regelmatig krachttraining doen, is ongeveer 1,4–2,0 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag een bruikbare richtlijn.

Slaap: Voor de meeste volwassenen wordt ongeveer 7–9 uur slaap per nacht aanbevolen.

Herstel: Plan voldoende hersteltijd. Deadlifts, squats en andere zware basisoefeningen kunnen een hoge totale belasting veroorzaken.

Trainingsregistratie: Noteer gewichten, herhalingen en vooruitgang om je ontwikkeling beter te kunnen beoordelen.

KRACHTTOENAME EN SPIEROPBOUW

Krachttoename en spieropbouw hangen nauw samen, maar leggen verschillende accenten. Bij maximale krachttraining ligt de nadruk vaak op zware gewichten, lagere aantallen herhalingen en langere rustpauzes. Ook aanpassingen van het zenuwstelsel spelen een belangrijke rol. Bij spieropbouwtraining kan een breder herhalingsbereik worden gebruikt. Trainingsbelasting, trainingsvolume en herstel zijn daarbij belangrijke factoren. Beide trainingsvormen kunnen elkaar aanvullen.

TRAININGSVOLUME EN KRACHTTRAINING

Naast de trainingsintensiteit beïnvloedt ook het aantal sets de lichamelijke aanpassing. Een passend trainingsvolume hangt af van ervaring, belastbaarheid en doelen. Lees meer in ons wetenschappelijke artikel over trainingsvolume.

CONCLUSIE – OP LANGE TERMIJN STERKER WORDEN

Een gestructureerde 4-daagse split kan een goede basis zijn voor gerichte krachttoename. Belangrijk zijn een correcte techniek, geleidelijke verhoging van de belasting en voldoende herstel. Langdurige krachttoename ontstaat door regelmatige training, geduld en een verstandig geplande verhoging van de trainingsbelasting.

Meer informatie: Bodybuilding · Trainingsschema voor spieropbouw · Herstel

TRAININGSDAGBOEK – DAG 1 – BORST EN TRICEPS

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____ Notities: _____

Noteer per oefening het gebruikte gewicht en de daadwerkelijk uitgevoerde herhalingen. Noteer bij de plank de aangehouden tijd.

Oefening / doel	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Bankdrukken met halterstang 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Schuin bankdrukken 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Dips aan de brug 4 × 6–8	_____	_____	_____	_____	_____
Smal bankdrukken 3 × 6–8	_____	_____	_____	_____	_____

Hoe voelde deze training aan? _____

Wat wil ik de volgende keer verbeteren? _____

_____

_____

Volgende geplande training: _____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 2 – RUG EN BICEPS

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____ Notities: _____

Noteer per oefening het gebruikte gewicht en de daadwerkelijk uitgevoerde herhalingen. Noteer bij de plank de aangehouden tijd.

Oefening / doel	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Klassieke deadlift 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Pull-ups 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Barbell rows 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Biceps curls met halterstang 3 × 8	_____	_____	_____	_____	_____

Hoe voelde deze training aan? _____

Wat wil ik de volgende keer verbeteren? _____

_____

_____

Volgende geplande training: _____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 3 – BENEN EN ONDERLICHAAM

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____ Notities: _____

Noteer per oefening het gebruikte gewicht en de daadwerkelijk uitgevoerde herhalingen. Noteer bij de plank de aangehouden tijd.

Oefening / doel	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Squats met halterstang 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Leg press 4 × 8	_____	_____	_____	_____	_____
Roemeense deadlift 4 × 6	_____	_____	_____	_____	_____
Staande calf raises 4 × 12	_____	_____	_____	_____	_____

Hoe voelde deze training aan? _____

Wat wil ik de volgende keer verbeteren? _____

_____

_____

Volgende geplande training: _____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 4 – SCHOUDERS EN ROMP

Datum: _____ Lichaamsgewicht (optioneel): _____ Notities: _____

Noteer per oefening het gebruikte gewicht en de daadwerkelijk uitgevoerde herhalingen. Noteer bij de plank de aangehouden tijd.

Oefening / doel	Set 1	Set 2	Set 3	Set 4	Set 5
Shoulder press met halterstang 5 × 5	_____	_____	_____	_____	_____
Zijwaarts heffen met dumbbells 4 × 10	_____	_____	_____	_____	_____
Voorovergebogen zijwaarts heffen 3 × 10	_____	_____	_____	_____	_____
Plank 3 × 60 seconden	_____	_____	_____	_____	_____

Hoe voelde deze training aan? _____

Wat wil ik de volgende keer verbeteren? _____

_____

_____

Volgende geplande training: _____