

WEEK 5

Afhankelijk van het resultaat van de test ga je kijken in welke kolom je gaat starten in week 5.

Als je 30 of minder goede push ups hebt kunnen uitvoeren is dat helemaal geen probleem, dan ga je even terug naar **week 4** of zelfs **week 3**.

Heb je 31 – 35 keer kunnen opdrukken, start dan in kolom 1. Tussen de 36 en 40? Dan is kolom 2 goed voor jou. Heb je er meer dan 41 gedaan, dan is kolom 3 geschikt voor jou.

DAG 1

RUST 60 SECONDEN TUSSEN IEDERE SET (LANGER INDIEN GEWENST)

| | 31 - 35 push ups | 36 - 40 push ups | > 40 push ups |
|-------|------------------|------------------|---------------|
| SET 1 | 17 | 28 | 36 |
| SET 2 | 19 | 35 | 40 |
| SET 3 | 15 | 25 | 30 |
| SET 4 | 15 | 22 | 24 |
| SET 5 | max (min. 20) | max (min. 35) | max (min. 40) |

DAG 2

RUST 45 SECONDEN TUSSEN IEDERE SET (LANGER INDIEN GEWENST)

| | | | |
|-------|----|----|----|
| SET 1 | 10 | 18 | 19 |
| SET 2 | 10 | 18 | 19 |
| SET 3 | 13 | 20 | 22 |

| | | | |
|-------|---------------|---------------|---------------|
| SET 4 | 13 | 20 | 22 |
| SET 5 | 10 | 14 | 18 |
| SET 6 | 10 | 14 | 18 |
| SET 7 | 9 | 16 | 22 |
| SET 8 | max (min. 25) | max (min. 40) | max (min. 45) |

DAG 3

RUST 45 SECONDEN TUSSEN IEDERE SET (LANGER INDIEN GEWENST)

| | | | |
|-------|---------------|---------------|---------------|
| SET 1 | 13 | 18 | 20 |
| SET 2 | 13 | 18 | 20 |
| SET 3 | 15 | 20 | 24 |
| SET 4 | 15 | 20 | 24 |
| SET 5 | 12 | 17 | 20 |
| SET 6 | 12 | 17 | 20 |
| SET 7 | 10 | 20 | 22 |
| SET 8 | max (min. 30) | max (min. 45) | max (min. 50) |

We hebben een verassing!
Het is weer tijd voor een uithoudingstest. Week 5 was een zware week, maar als je het tot zover volhoudt dan ben je dicht bij het einddoel:

100 x achter elkaar opdrukken!!

Neem een paar dagen rust en probeer 45 goede push ups te maken. Is het gelukt? Dan ben je klaar voor week 6. Niet helemaal gelukt? Doe dan week 5 nog een keer en na deze 3 trainingen van week 5 ga je het zeker halen!