

WEEK 6 + TEST

We gaan de laatste week in!

Kijk weer naar het resultaat van je laatste test wat voor jou het beste niveau is om mee verder te gaan. Misschien heb je **week 5** wel opnieuw gedaan.

Heb je 46 – 50 push ups gedaan bij je test dan start je in kolom 1
Als je 51 – 60 herhalingen gedaan hebt, dan is kolom 2 goed voor jou.

Proficiat! Je hebt meer dan 61 push ups gehaald! Jij mag beginnen in kolom 3

Veel succes deze week

DAY 1

RUST 60 SEC. TUSSEN IEDERE SET (LANGER INDIEN GEWENST)

	46 - 50 push ups	51 - 60 push ups	> 60 push ups
SET 1	25	40	45
SET 2	30	50	55
SET 3	20	25	35
SET 4	15	25	30
SET 5	max (min. 40)	max (min. 50)	max (min. 55)

DAG 2

RUST 45 SEC. TUSSEN IEDERE SET (LANGER INDIEN GEWENST)

SET 1	14	20	22
SET 2	14	20	22
SET 3	15	23	30

SET 4	15	23	30
SET 5	14	20	24
SET 6	14	20	24
SET 7	10	18	18
SET 8	10	18	18
SET 9	max (min. 44)	max (min. 53)	max (min. 58)

DAG 3
RUST 45 SEC. TUSSEN IEDERE SET (LANGER INDIEN GEWENST)

SET 1	13	22	26
SET 2	13	22	26
SET 3	17	30	33
SET 4	17	30	33
SET 5	16	25	26
SET 6	16	25	26
SET 7	14	18	22
SET 8	14	18	22
SET 9	max (min. 50)	max (min. 55)	max (min. 60)

--	--	--	--

En?? Heb je het gehaald? Ben je alle trainingen goed doorgekomen? Proficiat, je mag trots zijn op wat je tot nu toe bereikt hebt en je bent klaar voor de **laatste test!**

Had je er nog wat moeite mee? Geen probleem, het is ook echt zwaar en je bent niet de enige die er moeite mee heeft. Doe deze week nog een keer. De extra dagen zullen je goed doen. Dan ben je er straks extra klaar voor!

TEST

Het is zover.

Je gaat proberen jezelf 100 x achter elkaar op te drukken.

Dat had je 6 weken geleden niet gedacht!!

Zorg dat je voldoende dagen rust hebt genomen sinds de laatste training (3 – 5 dagen).

Laat je niet afleiden tijdens het opdrukken. Blijf geconcentreerd.

Ga niet alle pus-ups optellen van tot 100. dan lijkt het oneindig... Maar probeer het in stukjes te hakken van 10 x 10 of 5 x 20.

Heel veel succes. Je kan het !!