

Jarno

Snatch training

Doel 10 minuten set 14 Kg

KB gewichten beschikbaar: 2x12 , 14KG, 16,20, 2x24kg

Kracht en conditie opbouwen.

Zorg altijd voor een goede warm-up

Rust tussen oefeningen = zolang als nodig is

+ betekend 1 minuut Rust

Week 1:

Training 1

Uitvoeren	Tijd/reps	Gewicht	Opmerking
Swing-Swing-snatch	4:00 minuten	14kg	2:00 links/2:00 recht
Snatch	4:00 minuten	14kg	Wissel op 2:00 min
Swing-clean-squat-press-snatch	4:00 minuten	16Kg	2:00 links/2:00rechts
Swings alternating	100 reps	16kg	

Training 2

Uitvoeren	Tijd/reps	Gewicht	Opmerkingen
Snatch	100 reps	14 kg	Probeer max 1x te wisselen
Squat	50 reps	24 kg	...
Bend over Row	5x8 per arm	16 kg	https://www.youtube.com/watch?v=j2OdaG0mHIM
Push ups	5x8 reps	--	Ellebogen niet opzij laten gaan. Met het lichaam mee laten lopen
Cleans	5x8 reps per arm	24kg	Goed vanuit de benen de kb cleanen. Denk aan schepje.

Training 3

Uitvoeren	Tijd/reps	Gewicht	Opmerkingen
Snatch	7:00	12 kg	1x wissel
Swing two arm	2:00	20 kg	
10x swing- 10x clean-10xjerk – 10x burpee	5:00	2x12 kg	Timer op 5 minuten. AMRAP. Klaar met burpee ? begin direct de ronde opnieuw

Week 2

Training 1

Uitvoeren	Tijd/reps	Gewicht	Opmerkingen
Snatch	4:00+3:00+2:00	4:00 met 14 kg 3:00 met 16 kg 2:00 met 20 kg	Steeds op de helft wisselen Minuut rust tussen sets
Bulgarian split squats	4x8 per been	14/16kg	https://www.youtube.com/shorts/uODWo4YqbT8
Squats	30-25-20-15 reps	30x met 14kg 25x met 16kg 20x met 20 kg 15x met 24 kg	Zo kort mogelijk rust tussen de sets
Push-ups	3x10 reps	-	Armen langs het lichaam schuin naar achteren laten gaan bij het zakken
Plank	3x45 sec		Kb op de zijkant leggen met handle van je af. Handen op de buik van de KB

Training 2

Uitvoeren	Tijd/Reps	Gewicht	Opmerking
Snatch	120 reps	14Kg	Wissel 1x
Situps- Squats- jumping jacks	15x sit-up -20x squat -30 x jumoing jacks	Squat met 16 kg	4 rondes
Cleans	4 setjes van 15 per amr	20 kg	Rust zo kort mogelijk

Training 3

Uitvoeren	Tijd/reps	Gewicht	Opmerkingen
Snatch	6:30	14kg	Wissel 1x
Two arm swing	50 reps	24 kg	Benen (schepje)
Snatch	2:00 per arm	14kg	20sec snatch 20 sec overhead stil staan. Wissel na 2:00
Tabatha Plank- paard	5:00	Geen	30sec plan- 30 sec paard x5