



# TACTICAL FIT



**Dagelijkse routine - Alle niveaus**

**Pull ups & Push ups  
30 dagen challenge**

Welkom bij Tactical Fit:

**"Pull ups & Push ups - 30 dagen challenge".**

**Printbaar schema op de laatste pagina!**

Deze challenge is ontworpen om na 30 dagen meer herhalingen met de push ups en pull ups te kunnen dan toen je startte met de challenge.

Het is een dagelijkse routine. Het niveau van je dagelijkse routine hangt af van het niveau waar je mee begint. Of je nu een beginner bent of al ervaring hebt met deze 2 oefeningen, deze challenge gaat je verder brengen.

De challenge kan prima gedaan worden naast je trainingsschema. Focus altijd op herstel.

- Slaap voldoende
- Drink 2-3 liter water per dag
- Eet/drink 2 gram eiwitten per lichaamskilo
- Stretch regelmatig na je workouts

# Dagelijkse routine

## Beginner:

- 10 pull ups
- 25 push ups
- 25 sit ups

## Ervaren:

- 25 pull ups
- 50 push ups
- 50 sit ups

## Pro:

- 50 pull ups
- 100 push ups
- 100 sit ups

Elke dag gedurende 30 dagen, behalve op een rustdag wanneer je het echt nodig hebt (bijvoorbeeld eens per week op zondag) en als je gewrichten pijn doen.

Je kunt alles in één trainingssessie doen, **maar het wordt aanbevolen om de sets gedurende de dag te verspreiden** om fris te blijven. Fris blijven is de sleutel. Gewoon af en toe een paar herhalingen doen gedurende de dag, elke dag weer.

Het fijne aan deze challenge is dat je hem elke dag kunt doen, weinig spullen nodig hebt en ook tijdens trainingsdagen kunt doen.

Het enige wat je nodig hebt is een pull up stang (uiteraard).

Bepaal voor jezelf in welke categorie jij past:

- Beginner
- Ervaren
- Pro

Als je het halverwege de challenge toch te zwaar vindt worden, dan kun je switchen naar een lichter niveau. Als je het te licht vindt dan kun je dagelijks natuurlijk ook meer herhalingen maken. Kijk wat prettig maar uitdagend voor jou is.

Zowel beginnende als ervaren atleten kunnen met deze challenge mooie resultaten boeken.

De reden dat je sit ups gaat doen is omdat een sterke core helpt bij pull ups & push ups.



## Pull ups:

- Begin met je handen op schouderbreedte en je armen helemaal gestrekt.
- Trek jezelf rustig omhoog met je kin over de stang.
- Laat jezelf gecontroleerd zakken.
- Herhaal.



## Push ups:

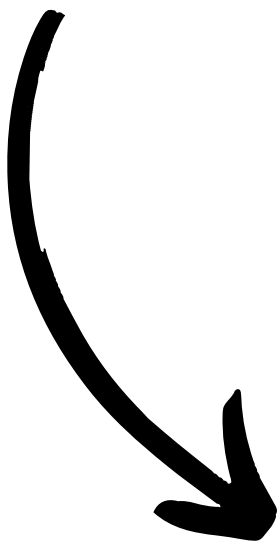
- Begin met je handen op schouderbreedte en je armen helemaal gestrekt.
- Laat jezelf gecontroleerd zakken tot net boven de grond.
- Duw jezelf weer omhoog en behoud controle.
- Herhaal.

## Sit ups:

- Lig op de grond met je handen bij je oren (dus niet achter je nek).
- Voeten beetje naar je billen geschoven zodat je knieën gebogen zijn.
- Kom langzaam omhoog en span je buikspieren aan.
- Laat je gecontroleerd weer zakken.
- Herhaal.

Lukt dit nog niet helemaal?

Doe dan sit ups en zorg ervoor dat je schouderbladen van de grond komen. Laat je vervolgens zakken.



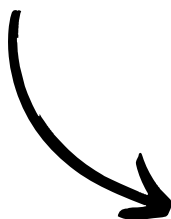
## Kun je nog geen hele pull up?

Dan kun je 2 dingen doen:

- Bij elke herhaling spring je in de stang en laat je jezelf rustig, gecontroleerd zakken. Dit zijn negatieve pull ups.
- Mijn favoriet voor als je nog geen pull ups kunt: Gebruik een elastiek! Zo kun je de hele oefening maken maar maak je het voor jezelf lichter.

## Kun je nog geen hele push ups?

- Doe de pushups op je knieën.
- Of gebruik een verhoging om je armen tegenaan te leunen. Bijvoorbeeld op een stoel of een ander soort verhoging.





# Samenvatting

Bepaal voor jezelf of je de dagelijkse routine voor een beginner, ervaren of pro gaat doen.

Doe deze routine elke dag, 30 dagen lang. Tenzijn op je een dag veel spierpijn hebt en merkt dat je een rustdag nodig hebt.

Het is de bedoeling dat je de herhaling niet allemaal in 1 keer doet, maar verdeelt over de dag.

Bijvoorbeeld bij het ontbijt een paar, bij de lunch een paar en de rest van de herhalingen verdeelt over de rest van de dag.

Is het te licht voor je? Voer de herhalingen dan langzamer uit of voeg meer dagelijkse herhalingen toe.

Is het te zwaar? Maak de oefeningen lichter door bijvoorbeeld bij de pull up een elastiek te gebruiken, de push ups op je knieën te doen en bij de sit ups niet helemaal omhoog te komen.

# Veel gemaakte fouten:

- FOCUS OP KWANTITEIT IN PLAATS VAN KWALITEIT

Dit is veruit de grootste fout - mensen richten zich op kwantiteit in plaats van kwaliteit, terwijl kwaliteit altijd voorop moet staan. Vijf goed uitgevoerde herhalingen zijn effectiever en beter dan 15 herhalingen die halfslachtig zijn gedaan!

- HET GEBRUIK VAN SLECHTE TECHNIEK

Een goed uitgevoerde herhaling van een pull-up, push-up of squat met een goede bewegingsuitslag is de sleutel tot het ontwikkelen van kracht en omvang. Bovendien kunnen slechte techniek blessures en onevenwichtigheden in het lichaam veroorzaken.

- ONVOLDOENDE RUST NEMEN

Vermoeidheid maskeert fitheid. Voor algemene fitheid is de sleutel tot optimale prestaties om 1-3 minuten rust te nemen tussen de sets en overtraining te vermijden. Als je onze routines volgt, zou het goed moeten gaan. Soms kun je een spier in de sportschool verrekken of overkomt je iets vervelends. Wanneer dat gebeurt, is de training voorbij, niet wanneer de sets klaar zijn!

- ONVOLDOENDE CONSISTENT ZIJN

Inspanning in de sportschool + consistentie zijn de sleutels tot het transformeren van je lichaam. Alleen door je aan je trainingsroutine te houden en de discipline te hebben om het te doen, zelfs als je er geen zin in hebt, zul je echt geweldige resultaten zien

- GEEN GEBRUIK MAKEN VAN  
PROGRESSIEVE OVERBELASTING

De enige manier om te groeien is door oefeningen te doen die moeilijk voor je zijn. Wanneer je sterker wordt, moeten de oefeningen zwaarder en moeilijker worden, omdat je lichaam gewend raakt aan de stress. Dit betekent dat je niet eeuwig 10 herhalingen van push-ups kunt doen en resultaten kunt verwachten - je moet de herhalingen verhogen, de rusttijden verminderen of de weerstand verhogen door gewicht toe te voegen of een moeilijkere push-up-variant te proberen.



# **Print uit en hang op een herkenbaar punt:**

|               | <b>Gedaan? Vink af!</b> |               | <b>Gedaan? Vink af!</b> |
|---------------|-------------------------|---------------|-------------------------|
| <b>Dag 1</b>  |                         | <b>Dag 16</b> |                         |
| <b>Dag 2</b>  |                         | <b>Dag 17</b> |                         |
| <b>Dag 3</b>  |                         | <b>Dag 18</b> |                         |
| <b>Dag 4</b>  |                         | <b>Dag 19</b> |                         |
| <b>Dag 5</b>  |                         | <b>Dag 20</b> |                         |
| <b>Dag 6</b>  |                         | <b>Dag 21</b> |                         |
| <b>Dag 7</b>  |                         | <b>Dag 22</b> |                         |
| <b>Dag 8</b>  |                         | <b>Dag 23</b> |                         |
| <b>Dag 9</b>  |                         | <b>Dag 24</b> |                         |
| <b>Dag 10</b> |                         | <b>Dag 25</b> |                         |
| <b>Dag 11</b> |                         | <b>Dag 26</b> |                         |
| <b>Dag 12</b> |                         | <b>Dag 27</b> |                         |
| <b>Dag 13</b> |                         | <b>Dag 28</b> |                         |
| <b>Dag 14</b> |                         | <b>Dag 29</b> |                         |
| <b>Dag 15</b> |                         | <b>Dag 30</b> |                         |

**Mijn dagelijkse pull ups:**

**Mijn dagelijkse push ups:**

**Mijn dagelijkse sit ups:**