

Krachttrainingsmethoden							
Methode	% 1RM	Series	Herhalingen	Pauze	Bewegingsritme	Doel	Supercomp.
Extensief uithoudingsvermogen	20-30%	3 – 5	10 – 15	30-60 sec.	1 – 0 – 1	Coördinatie	12-24 u.
Extensief/intensief uithoudingsvermogen	30-40%	3 – 5	21 – 25	30-60 sec.	1 – 0 – 1	Kracht-u.h.v.	12-24 u.
Intensief uithoudingsvermogen	40-50%	3 – 5	15 – 20	30-60 sec.	1 – 0 – 1	Kracht-u.h.v.	12-24 u.
Extensieve herhalingsmethode	60-75%	3 – 5	8 – 12	60-90 sec.	1 – 0 – 1	Tussenstap rekr.	36-48 u.
Bodybuildingmethode	60-75%	3 – 5	12 ('f.r.')	30-45 sec.	3 – 0 – 1	Hypertrofie	36-48 u.
Brede piramide	50-75%	5 – 7	8 – 15	45-90 sec.	afh. van de methode	Onderhouden	36-48 u.
Intensieve herhalingsmethode	80-100%	3 – 5	1 – 8	3-6 min.	1 – 0 – 1	Rekruteren in kg	48-72 u.
Smalle piramide	80-100%	5 – 7	1 – 8	3-6 min.	1 – 0 – 1	Onderhouden	48-72 u.
Snelkracht	70-80%	3 – 5	10 – max.	3-5 min.	½ – 0 – ½	Rekruteren in V°	72 u.
Explosiefkracht, cyclisch	35-40%	3 – 5	10 – max.	3-5 min.	¼ – 0 – ¼	Rekruteren in V°	72 u.
Explosiefkracht, acyclisch*	35-40%	3 – 5	5 – 6	3-5 min.	n.v.t.	Rekruteren in V°	72 u.
Supramaximaalkracht	100-120%	2 – 3	Maximaal	3-6 min.	5 – 0 – 0	Barrièretraining	48-72 u.
Isometrisch maximum	105%		5	10 sec.	5-10 sec. vasthouden	Variatie / Reha	

* concentrisch versnellen (35-25% 1RM) → excentrisch remmen (25-15% 1RM) → prestretch (15-5% 1RM) → plyometrie (< 5% 1RM)
 Bij kwaliteitstrainingen streven naar 3 series van elk 5 herhalingen.

Speciale krachttrainingsmethoden							
Methode	% 1RM	Herhalingen	Pauze	Seriepauze	Bewegingsritme	Doel	Supercomp.
Superset-Principle	80% + 40 - 50%	6-10 + 15-20	5 sec.	5-8 min.	4 tot 10 – 1 – 1	Krachtbarrière Reha peesletsel Max. kracht	3 weken BB = 10 dagen
Contrastmethode	Afhankelijk van de gekozen combinatie trainingsmethoden					Krachtbarrière Variatie Transfer	Afhankelijk v.d. combinatie
Methode	% 1RM	Series	Herhalingen	Bewegingsritme	Doel		
Holistic Training Approach	80% - 60% - 30% elke volgende serie – 5%	4	30 + 12 + 5-8	1 – 0 – 1	Rekruteren van alle type spiervezels in een training		
Total Muscle Recruitment	80% - 60% - 30% elke volgende serie – 5%	3	30 + 12 + 5-8	1 – 0 – 1	Rekruteren van alle type spiervezels in een training		