

Warm up.

Afhankelijk van je startgewicht, en dus je startpositie, ga je op een bepaalde tijd opwarmen. Voor elke lift wordt ongeveer 1,5 minuut geteld. Zijn er dus 5 voor je, dan weet je dat je dan nog ongeveer 7,5 minuten de tijd hebt. Houdt er wel rekening mee dat een tweede en derde poging van een andere lifter, voor jou eerste startgewicht kan vallen.

Als je startgewicht bij de snatch van jou 60kg is en die van een andere lifter 40kg, dan is het waarschijnlijk dat alle drie de pogingen van deze lifter voor die van jou gaan vallen. Is daarentegen het startgewicht van deze andere lifter 58kg, dan is het waarschijnlijk dat alleen de eerste poging voor jou startgewicht valt.

De juiste timing om te pieken.

Bij de warming up wil je proberen om niet halverwege te zijn op je startgewicht als het signaal gaat om te liften, maar je wilt ook niet 15 minuten van tevoren al je max behaald hebben. Tevens wil je zo min mogelijk herhalingen maken om goed warm te worden, je bent immers niet aan het trainen, maar je wilt een zo zwaar mogelijk lift gaan maken.

Blijf warm en ben voorbereid.

Probeer bij de warming up, elke 2-3 minuten een lift te maken. Dus probeer terug te tellen vanaf het moment dat je denkt dat je aan de beurt bent. Elke poging neemt ongeveer 1,5 minuut in beslag. Zijn er dus 10 pogingen voor je dan heb je nog 15 minuten de tijd om op te warmen.

Zijn er minder pogingen voor je, je begint bijvoorbeeld als eerste, dan kan het dus inhouden dat je voor het begin van de wedstrijd al moet opwarmen. Probeer ongeveer 20-30 minuten uit te trekken voor een goede warming up.

Warming up voorbeeld.

Een warming up kan er als volgt uitzien:

- Paar minuten op de assault bike om het lichaam op te warmen
- Burgener warm up (zoals in de weightlifting lessen vaak voorbij komt)
- Dynamisch stretchen van de enkels, heupen, hamstrings, bovenbenen, core, schouders
- Beginnen met liften van bepaalde oefening (bijvoorbeeld startgewicht snatch 45kg)
 - 15kg (4 reps)
 - 20kg (2 reps)
 - 25kg (1 rep)
 - 30kg (1 rep)
 - 35kg (1 rep)
 - 42,5 (1 rep)