



ONE-REP MAX TESTWEEK.

TESTWEEK **MANUAL.**



TESTWEEK OVERVIEW.

CROSSFIT – CLASSIC LIFTS

- 1RM Back squat
- 1RM Shoulder press
- 1RM Deadlift

WEIGHTLIFTING – OLYMPIC LIFTS

- 1RM Snatch
- 1RM Clean & Jerk

GYMNASTIC – OLYMPIC LIFTS

MAX EFFORT HOLDS:

- 1RM Strict pull-up
- 1RM Strict dip
- 1RM Pistol squat
- Handstand hold
- Ring support hold
- Hollow body hold

MAX REPS IN ONE SET:

- (strict, kipping or butterfly)
- Pull-ups
 - Dips
 - Toes-to-bar
 - Handstand push-ups
 - Pistol squats

PROGRESSIVE SKILL TEST:

- Can you do it? If yes – how many, how long, or how far in 5 min?
- Muscle-up (bar or rings)
 - Freestanding handstand
 - Handstand walk

ONE-REP MAX TESTWEEK INFO.

ONE-REP MAX.

In de one-rep max (1RM) testweek test je wat je maximaal één keer kan optillen of wegdrukken met de klassieke lifts, de Olympische lifts en bepaalde oefeningen met het eigen lichaamsgewicht. Het gaat hierbij dus om een maximale krachtsinspanning waarbij je niet in staat bent om hetzelfde gewicht direct nogmaals uit te voeren.

FOCUS PER LESTYPE.

Tijdens de testweek testen we per lestype verschillende aspecten van kracht.

- **CrossFit:** Absolute kracht — *Ondersteunt sportprestaties, dagelijkse bewegingen, blessurepreventie en maakt zwaar tillen mogelijk,*
- **Weightlifting:** Explosieve kracht — *Verbetert atletisch vermogen en is noodzakelijk voor het snel genereren van kracht.*
- **Gymnastics:** Absolute kracht, krachthv.* en techniek — *Krachthv. is het vermogen om langdurige of herhaalde inspanning vol te houden.*

TEST VERSUS TRAINING.

Tijdens de warming-up wil je het aantal herhalingen zo laag mogelijk houden. Het doel is niet om te trainen, maar om je goed voor te bereiden op een zo zwaar mogelijke lift.

*krachtuithoudingsvermogen

WARMING-UP TIPS.

VOORBEELD.

Een warming-up kan er als volgt uitzien:

- Ongeveer 5 minuten fietsen of roeien voor een algemene warming-up van het lichaam (ademhaling, hartslag, doorbloeding en lichaamstemperatuur rustig omhoog brengen).
- Ongeveer 3 rondes van 10 reps; air squats, good mornings en push ups.
- Dynamisch stretchen van de enkels, heupen, hamstrings, bovenbenen, core en schouders. *Tip: maak hiervoor gebruik van GoWOD via de tablet.*
- Start met het opbouwen van de lift, zie schema hiernaast.

SET	% 1 RM	REPS	REST
1	~ 30-50%	8	~ 2 min
2	~ 60%	5	~ 2 min
3	~ 70%	3	~ 3 min
4	~ 80%	1	~ 3 min
5	~ 90%	1	~ 5 min
6	~ 100%	1	5-10 min
7	Plus ~ 2-5%	1	5-10 min

BELANGRIJKE RICHTLIJNEN.

- **Neem de tijd.** Opbouwen naar een 1RM kost tijd door de lange rustpauzes. Daarom mag je tijdens de testweek langer doorgaan. Is de les afgelopen? Geen probleem, rond je lifts rustig af.
- **Percentages zijn indicaties.** Gebruik gewichten die praktisch zijn om de barbell mee te laden. Kies slim en werk efficiënt.
- **Het aantal warming-up sets is een indicatie.** Voeg gerust een extra set toe of herhaal een set indien nodig. Zorg dan wel voor voldoende rust tussen de sets.
- **Wees voorzichtig met extra herhalingen.** Het is niet het aantal sets, maar juist het aantal herhalingen dat voor vermoeidheid zorgt.
- **Vergroot het gewicht stapsgewijs.** Laat het volgende gewicht nooit meer stijgen dan de vorige sprong. Kleine, beheersbare stappen zijn key.
- **Vanaf 80% van je 1RM:** doe maximaal 1–2 herhalingen per set.
- **Vanaf 90%:** doe maximaal 1 herhaling per set. Meer herhalingen betekent dat je aan het trainen bent, niet aan het testen.
- **Nieuwe 1RM behaald?** Verhoog het gewicht dan met 2–5%. Wil je toch een grotere stap zetten? Beperk dit tot maximaal 10%.
- **Zware lifts?** Vraag om een spotter. Vooral bij de back squat is het essentieel.
- **Geen spotter?** Oefen dan vooraf hoe je veilig de barbell kunt droppen indien nodig. Onze coaches kunnen je hierbij helpen.

IF YOU CAN **MEASURE** IT, YOU CAN **IMPROVE** IT.

NOTEER RESULTATEN.

Na de testweek richten we ons de komende zes maanden op het heropbouwen van de lifts, verdeeld in de drie blokken: light, medium en heavy. Hierbij werken we voornamelijk met percentages van je 1RM. Aan het einde van deze opbouwfase testen we alle drie de lifts opnieuw. Log daarom je scores in de app, waar nodig met aanvullende notities, zodat je je progressie nauwkeurig kunt volgen en gericht kunt trainen.

GEEF TECHNIEK HOGE PRIORITEIT.

Misschien lukt het je tijdens een lift om nog nét om van A naar B te komen met een zwaarder gewicht. Maar **hoe** je dat doet is veel belangrijker dan **hoeveel** gewicht er aan de stang hangt.

Omdat we het komende half jaar werken met percentages van je 1RM, is het essentieel dat je maximale lift technisch verantwoord is uitgevoerd. Kleine technische imperfecties, zoals een knie die licht naar binnen zakt bij een back squat, is geen ramp. Maar als je vorm volledig instort, dan is het simpelweg niet je echte 1RM. Werk je vervolgens met percentages van een te zware 1RM, dan train je structureel te zwaar. En dat gaat je progressie belemmeren — of erger, leiden tot blessures.

Twijfel je? Vraag een coach om mee te kijken!