

STRICT PULL-UP PROGRAM.

FIGHTER PULL-UP PROGRAM · PAVEL TSATSOULINE.



Zo werkt het. Begin met een all-out set (je maximum) en haal in elke volgende set een herhaling af, tot je vijf sets hebt gedaan. De volgende dag plak je er een herhaling bij op de laatste set, de dag daarna op de set daarvoor, enzovoort. **Vijf dagen trainen, één dag rust.** Draai het ongeveer vier weken en test daarna opnieuw. Het gaat om strict pull-ups: schouderbreedte grip, actieve schouders, een lichte hollow hold, geen kip of schop, en een korte deadstop tussen de reps.

De drie voorbeeldschema's

VARIANT 1 rond de 3 pull-ups		VARIANT 2 rond de 5 pull-ups		VARIANT 3 rond de 15+ pull-ups	
DAG	REPS PER SET	DAG	REPS PER SET	DAG	REPS PER SET
1	3, 2, 1, 1	1	5, 4, 3, 2, 1	1	12, 10, 8, 6, 4
2	3, 2, 1, 1	2	5, 4, 3, 2, 2	2	12, 10, 8, 6, 6
3	3, 2, 2, 1	3	5, 4, 3, 3, 2	3	12, 10, 8, 8, 6
4	3, 3, 2, 1	4	5, 4, 4, 3, 2	4	12, 10, 10, 8, 6
5	4, 3, 2, 1	5	5, 5, 4, 3, 2	5	12, 12, 10, 8, 6
6	<i>rust</i>	6	<i>rust</i>	6	<i>rust</i>
7	4, 3, 2, 1, 1	7	6, 5, 4, 3, 2	7	14, 12, 10, 8, 6
8	4, 3, 2, 2, 1	8	6, 5, 4, 3, 3	8	14, 12, 10, 8, 8
9	4, 3, 3, 2, 1	9	6, 5, 4, 4, 3	9	14, 12, 10, 10, 8
10	4, 4, 3, 2, 1	10	6, 5, 5, 4, 3	10	14, 12, 12, 10, 8
11	5, 4, 3, 2, 1	11	6, 6, 5, 4, 3	11	14, 14, 12, 10, 8
12	<i>rust</i>	12	<i>rust</i>	12	<i>rust</i>

Variant 1: rond de 3 pull-ups, of voor pure kracht met extra gewicht om de reps op ~3 te brengen. **Variant 2:** het klassieke schema; zit je tussen de 6 en 12, start dan op de dag waar jouw maximum voor het eerst opduikt. **Variant 3:** bij hoge reps begin je bewust onder je maximum (kun je er 15, dan open je met 12), anders starten de vervolgsets in.

STRICT PULL-UP PROGRAM.

JOUW EIGEN SCHEMA · HOUD JE VOORTGANG BIJ.



Vul je eigen schema in

Kies je variant en noteer op dag 1 je all-out set (je maximum van die dag). Vul elke trainingsdag je reps per set in en gebruik notities indien nodig. Bouw op zoals in de voorbeelden: voeg elke dag een herhaling toe, eerst aan de laatste set. Het blad loopt over ongeveer een maand (dag 1 tot en met 31), met rustdagen ertussen. Test jezelf na afloop opnieuw.

DAG	DATUM	SET 1	SET 2	SET 3	SET 4	SET 5	NOTITIES
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Tip: loopt het vast? Bouw een week terug op en kruip weer omhoog. Nog geen enkele pull-up? Start met ons [accessory programma](#) en een lichte band. Alles staat in de blog.