

1-RM TABEL

VERSIE 19-03-2020

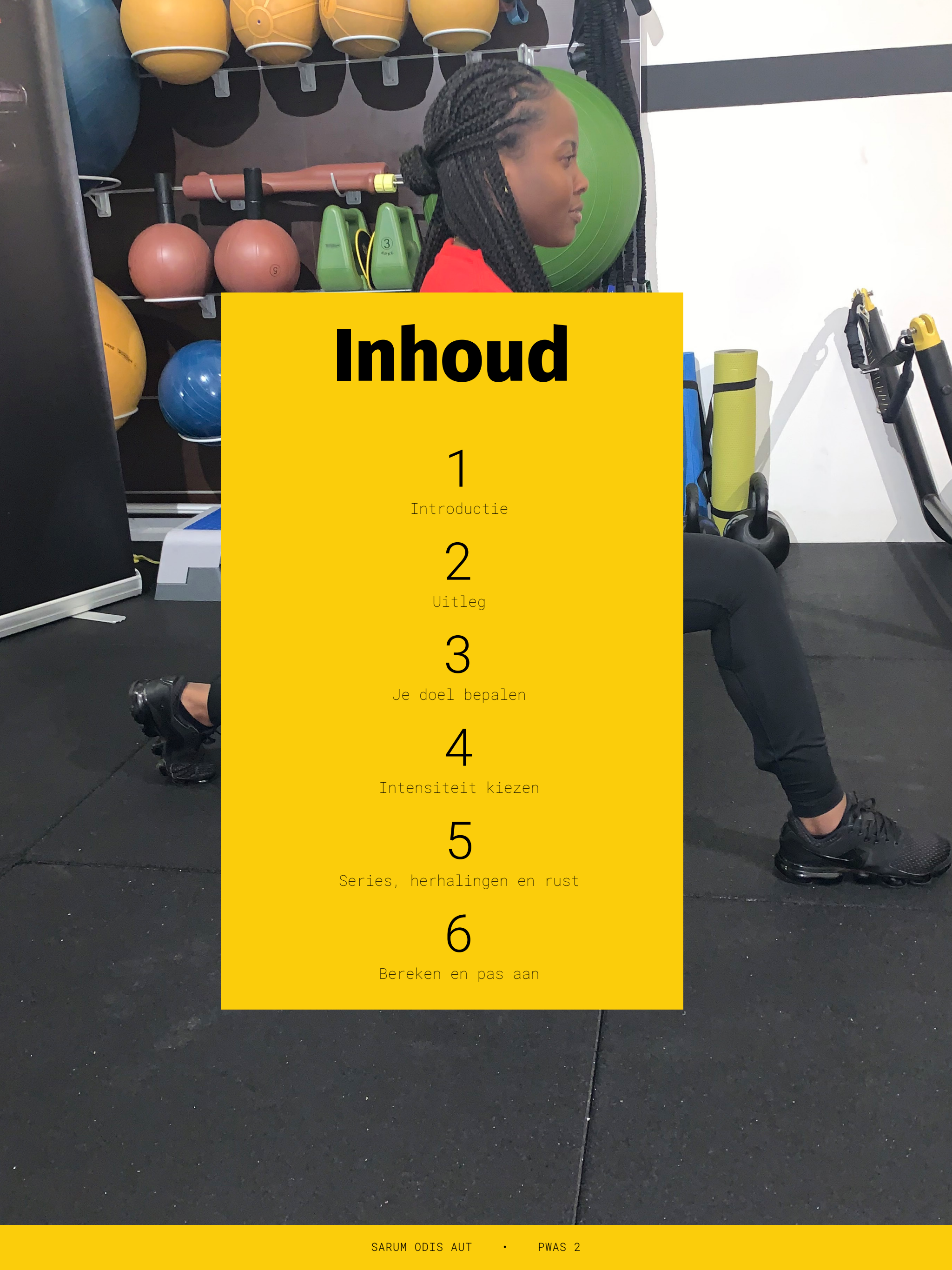


Het Doel

De Intensiteit

De Herhalingen





Inhoud

1

Introductie

2

Uitleg

3

Je doel bepalen

4

Intensiteit kiezen

5

Series, herhalingen en rust

6

Bereken en pas aan

Introductie

In dit e-book gaan wij het uitgebreid hebben over het 1RM tabel. Dit is een instrument die in fitnessland gebruikt kan worden om het juiste gewicht en het juiste aantal herhalingen voor jezelf te bepalen.

In dit e-book leer je de verschillende onderdelen die je nodig hebt om het 1RM tabel goed te kunnen gebruiken, wanneer je start met krachttraining.

Zowel bij zelfstandig trainen als bij sporters die trainen onder begeleiding komt het regelmatig voor dat er een aantal gewicht gekozen wordt dat niet helemaal past bij het trainingsdoel.

Met het 1 RM tabel is dit allemaal verleden tijd. Aan het einde van dit e-book weet je precies op welk gewicht je een oefening moet doen en hoeveel herhalingen je moet uitvoeren om naar jouw doel toe te werken.



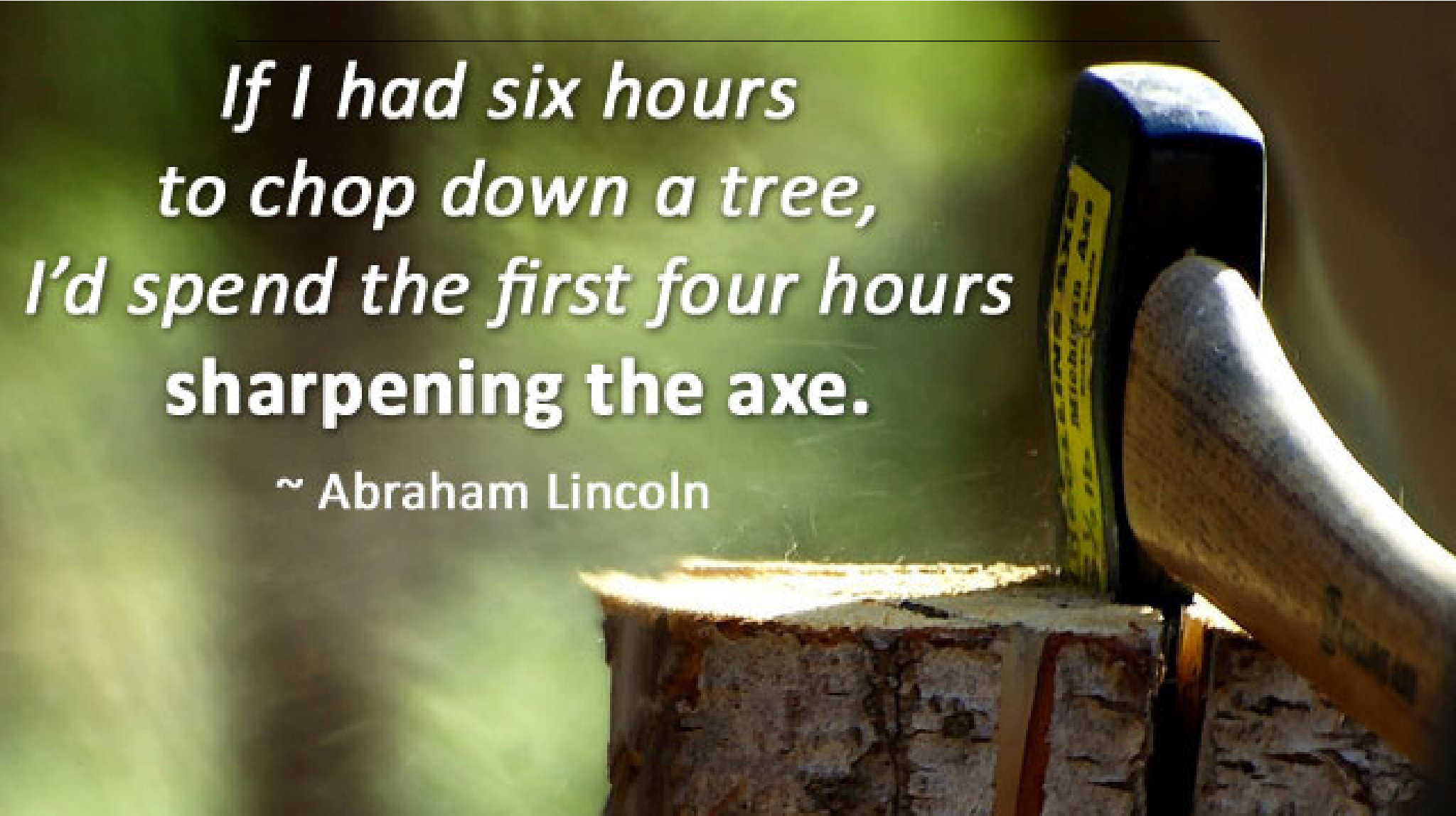
Uitleg 1-RM

1 RM staat voor “**One Repetition Maximum**”. Dit betekent het maximale gewicht waarop je 1 volledige herhaling uit kan voeren. Het gewicht is dan zo zwaar, dat een 2e of 3e herhaling niet meer mogelijk zou zijn. Is de 2e herhaling wel mogelijk dan zit jouw daadwerkelijke 1RM dus nog net iets hoger.

Voorbeeld;

Als ik aan het bankdrukken ben en ik kan 90kg hooguit 2 keer omhoog pushen, dan zit ik nog net niet op mijn 1RM. Zodra ik het gewicht instel op 100 kg en het lukt het mij max. 1 keer om dit netjes uit te voeren, dan heb ik mijn maximum bereikt.

Mijn 1 RM is dan 100 kg bij het bankdrukken.



*If I had six hours
to chop down a tree,
I'd spend the first four hours
sharpening the axe.*

~ Abraham Lincoln

Je doel bepalen

Voordat je met het 1RM tabel aan de slag kan moet je eerst voor jezelf bepalen wat je wilt bereiken. Het 1RM tabel is een tool waarmee je het gewicht en het aantal herhalingen kunt bepalen. Het is dus vooral een instrument te gebruiken voor krachttraining. De basis om krachttraining te doen moet natuurlijk wel zijn dat jouw doel past bij krachttraining.

Doelen die heel goed passen bij krachttraining zijn; afvallen, figuur verbetering, spieren opbouwen, vetpercentage omlaag, maar ook blessurepreventie en revalidatie. Dit zijn allemaal doelen waarbij het sterker maken van de spieren een essentieel onderdeel van het proces is. Als je een doel voor jezelf bepaalt hebt kun je dit doel vervolgens gaan **matchen**.



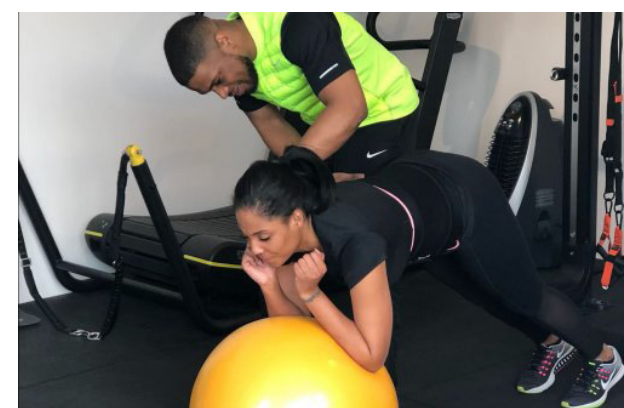
De volgende stap .. Matchen

Zodra je een doel hebt bepaald moet je deze matchen aan de juiste **krachttrainingsvorm**. Als je kennis hebt van krachttraining dan kun je dit zelf. Heb je deze kennis niet, dan kan een trainer jou hierbij helpen. Er zijn verschillende specifieke vormen van krachttraining. Jouw doel moet uiteindelijk gematcht worden aan de juiste vorm van krachttraining.

Bekende vormen van krachttraining zijn:

- Maximaal kracht
- Submaximaal kracht
- Explosieve kracht
- Snelkracht
- krachthuoudingsvermogen
- Hersteltraining

Elke vorm van krachttraining stimuleert specifieke spiervezels en daarmee kenmerkende eigenschappen in de spier.



Intensiteit

De Intensiteit is het totale gewicht waarmee je de oefening uitvoert. Je hebt nu inmiddels je doel bepaald en een passende vorm van krachttraining gekozen. Met het 1RM tabel kun je nu bepalen op welke intensiteit je aan de slag moet gaan (lees: met welk gewicht je de oefening gaat uitvoeren).

De intensiteit wordt weergegeven in een % van de 1 RM. Om te weten hoeveel kg in gewicht dit exact is, moet je dus eerst jouw 1 RM berekenen.

In het voorbeeld op de volgende pagina laat ik zien hoe dit werkt.

Table 8-27	
1 RM—Repetition Table	
Repetitions	% 1 RM
1	100
2	95
3	93
4	90
5	87
6	85
7	83
8	80
9	77
10	75
11	70
12	67
15	65

Parameter	Kracht	Vermogen	Snelheid	Hypertrofie	Kracht- uithoudings- vermogen
Weerstand (%1RM)	80-100%	60-80%	< 30%	60-80%	30-60%
Herhalingen per set	1 - 4	2 - 5	3 - 7	8 - 12	13 - 20
Sets per oefening	3 - 5	3 - 6	4 - 8	2 - 4	2 - 4
Rust tussen sets (min)	2 - 3	3 - 5	2 - 4	1 - 3	0,5 – 1,5

Voorbeeld

“Mijn doel is om met behulp van krachttraining meer volume te krijgen in mijn borstspieren”

Stap 1 | Doel

Mijn borstspieren (pectoralis) laten groeien.

Stap 2 | Matchen

Met behulp van krachttrainingsvorm hypertrofie.

Stap 3 | Intensiteit

Volgens het tabel moet ik voor het stimuleren van hypertrofie, trainen op een intensiteit tussen de 60% en 80% van mijn 1RM.

Stap 4 | 1 RM Berekenen

Ik kan mijn 1 RM berekenen op twee manieren:

1. Ik kan continu het gewicht op te voeren tot dat het gewicht zo zwaar is dat ik hooguit 1 herhaling kan uitvoeren. Dit is dan mijn 1RM.
2. ik kan op de schatting zwaar gewicht doen zoveel mogelijk herhalingen uitvoeren en aan de hand van het totaal aantal herhalingen i.c.m. met het tabel zien welke % van mijn 1 RM dat zou moeten zijn. Als ik weet wat 60% van mijn 1RM is, dan weet ik ook hoeveel 100% van mijn 1RM is.

Stap 5 | Ga aan de slag

Je weet nu wat je 1RM is, je weet op welke percentage van dat gewicht (namelijk hypertrofie/80%) je aan aan de slag zou moeten gaan en je weet aan de hand van het tabel hoeveel herhalingen, rust en sets de richtlijnen voorschrijven.

Je kunt aan de slag!

