



Weightlifting Aerobic Circuit (WAC)

© Copyright 2004 Tom Bruijnen MSc, CSCS – Sportquest – www.sportquest.nl

Tijdens WAC wordt in de kern gewerkt met een lichte belasting en grote trek- en duwbewegingen voor je hele lichaam. De oefeningen worden technisch en fysiek opgebouwd. De sporter maakt gebruik van een Power Bar of Olympische halterstang en traint eventueel met of op muziek. De oefenstof is gebaseerd op het Olympische gewichtheffen. WAC is effectief door de vele spieren en bewegingen die je ritmisch traint. WAC is leuk doordat de oefeningen niet te gemakkelijk zijn. En na een paar lessen heb je het Olympische gewichtheffen al redelijk onder de knie! Wordt WAC jouw springplank naar een echte wedstrijdsport? WAC is in ieder geval een ideale manier om effectief fit en snel te worden! Goed voor je hele lijf, maar in het bijzonder voor je benen, billen en heupen. En merk je ook dat je rug en schouders beter belastbaar worden. Door de intensieve samenwerking en overgangen in bewegingen blijven spiergroepen in balans – je traint in ketens. Een gediplomeerd kracht- of fitnessinstructeur of -instructrice zal ook variaties en volgordes kunnen bedenken die specifiek zijn voor bepaalde takken van sport en aanwijzingen kunnen geven voor het opvoeren van de kilo's en herhalingen.

<p>WAC Oefeningen training 1</p> <p>1 High Pull Wide (Snatch Shrug-High Pull) 2 Back Shoulder Press 3 Overhead Squat 4 High Pull Small (Clean Shrug-High Pull) 5 Deadlift</p> <p>Totaal bodysquats per ronde*: +/- 20</p>	<p>WAC Oefeningen training 2</p> <p>1 Power/Hang High Pull Wide 2 Push Press 3 Overhead Squat 4 (Overhead) Lunge 5 Hang High Pull Small 6 Deadlift</p> <p>Totaal bodysquats per ronde*: +/-30</p>	<p>WAC Oefeningen training 3</p> <p>1 Drop Snatch 2 Clean Press 3 (Overhead) Drop Lunge 4 Power Pull Small 5 Back Squat Jump 6 Romanian Deadlift</p> <p>Totaal bodysquats per ronde*: +/- 40</p>
<p>WAC Oefeningen training 4</p> <p>1 Dead Hang Stretch Snatch 2 Hang Snatch (Dead) Pull 3 Front Squat 4 Power Clean 5 Power Press 6 Split Jumps 7 Good Morning</p> <p>Totaal bodysquats per ronde*: +/- 50</p>	<p>WAC Oefeningen training 5</p> <p>1 Hang Snatch 2 Snatch/Clean (Dead) Pull 3 Front Squat 4 Hang Clean 5 Split Jumps 6 Semi-squat Press 7 Good Morning</p> <p>Totaal bodysquats per ronde*: +/- 55</p>	<p>WAC Oefeningen training 6</p> <p>1 Snatch (var. Split) 2 Snatch (Dead) Pull 3 Front Squat 4 Clean (var. Split) 5 Clean (Dead) Pull 6 Back Squat 7 (Split) Jerk (var. Squat) 8 Good Morning</p> <p>Totaal bodysquats per ronde*: +/- 65</p>
<p>* Een sporter doet bijv. elke oefening 10 keer en gaat direct door tot het hele circuit gedaan is (zonder pauze). Per training minimaal 2 ronden.</p>		