### **Pull-up Variatie**

### **In deze ronde gaan we optrekken. Dus ga naar de optrekstang en maak je klaar. Dit is een oefening die je explosief uitvoert. Je moet je krachten bundelen om dit uit te voeren. Er zijn 4 verschillende variaties om te kiezen. Wees eerlijk welke variatie bij jouw niveau hoort. Hier zijn ze.**[pause strong] [pause strong]

**Starter**.[pause strong] Negatieve pull-ups. ga op een verhoging staan en pak de stang vast. Laat jezelf zo gecontroleerd mogelijk afdalen.[pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Beginner.**[pause strong] Australian pull-ups. Je zoekt een lagere stang en gaat hieronder liggen, vervolgens maak je een plank van je lichaam en til je jezelf omhoog. hiervoor gebruik je een parallette.[pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Gemiddeld**.[pause strong] Klassieke pull-ups. zoals we deze kennen. je vingers wijzen van je af als je de stang pakt.[pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Gevorderd.**[pause strong]typemachine pull-up. Bij deze oefening trek je met 1 hand meer waardoor je gezicht naar links of rechts gaat. Er zit dus meer kracht achter 1 arm.[pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

[pause strong]

Maak je klaar om jouw gekozen oefening uit te voeren. Hier krijg je in totaal 3 minuten de tijd voor zoals bij elke ronde. Neem dus goed de tijd om je spieren weer tot rust te laten komen. Het is echt niet erg als je in de ronde een variatie lager kiest. Dat mag altijd.

[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

Klaar voor? In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] Super goed! nog anderhalf minuut te gaan. Denk eraan, als je niet meer met je kin naar de stang kunt komen, is het slim om een elastiek erbij te pakken. [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

Echt knap werk ga zo door! De explosiviteit van deze oefening komt veel vaker terug in calisthenics. Tijd voor de volgende ronde.[pause strong] [pause strong]