



SANDRUSH

— RISE WITH THE TIDE —

IN 6 WEKEN NAAR DE FINISHLIJN

INHOUD

SANDRUSH TRAININGSSCHEMA 6 WEKEN OPBOUW

Strijder,

Sandrush is geen standaard fitness event. Het strand, het losse zand, de wind, de ondergrond en het tempo maken iedere meter zwaarder. Juist daarom maakt voorbereiding het verschil.

Met dit 6-weken schema bouw je stap voor stap aan de basis die je nodig hebt om sterk, fit en scherp aan de start te verschijnen. De focus ligt op conditie, kracht, doorzettingsvermogen en wennen aan bewegen onder vermoeidheid.

Train hard.

Blijf scherp.

Kom voorbereid naar het strand.

Namens Team Sandrush

Tot op het zand.

SANDRUSH

STRIJD OP HET ZAND

Sandrush is een functioneel fitness event op het strand, waar kracht, conditie en mentale weerbaarheid samenkomen.

Je rent, trekt, duwt, springt en werkt jezelf door verschillende onderdelen heen, terwijl het zand constant extra weerstand geeft. Dat maakt Sandrush onvoorspelbaar, zwaar en tegelijk verslavend.

Waar asfalt je tempo draagt, dwingt zand je om elke pas te verdienen. Waar een gewone training stopt, begint bij Sandrush juist het gevecht.

De grote uitdaging van Sandrush zit in de combinatie van:

- explosiviteit
- uithoudingsvermogen
- ondergrond (GRIT)
- controle onder vermoeidheid

DE RACE



OEFENINGEN

Train je in de sportschool, thuis of op het strand?

Alles in dit schema is zo opgebouwd dat je altijd een passende variant kunt kiezen.

SANDBALL THRUSTERS

In de gym:

- Dumbbell thrusters
- Ball thrusters
- Barbell squats
- Shoulder press

Op het strand:

- Squat + arm raise
- Gebruik een gevulde rugzak of fles met water om extra gewicht na te bootsen

FORWARD DRAG

in de gym:

- Forward drag
- Leg extension

Op het strand:

- Bear crawl
- Squat walk
- Forward sprint

BACKWARD DRAG

In de gym:

- Backward drag
- Explosieve cable row

Op het strand:

- Squat walk achterwaarts
- Bear crawl

BURPEES

BURPEES

In de gym:

- Push ups
- Burpees

Op het strand:

- Push ups
- Burpees

OEFENINGEN

Train je in de sportschool, thuis of op het strand?

Alles in dit schema is zo opgebouwd dat je altijd een passende variant kunt kiezen.

WALKING LUNGES

In de gym:

- Bulgarian split squat
- Walking lunges

Op het strand:

- Walking lunges
- Eventueel met gevulde tas of fles voor extra belasting

KETTLEBELL SWINGS

In de gym:

- Deadlift
- Hip thrust
- Kettlebell swings
- Goodmorning barbell

Op het strand:

- Explosieve goodmorning met lichaamsgewicht

SIT UPS

In de gym:

- Sit ups

Op het strand:

- Sit ups

TRAININGSSHEMA

IN 6 WEKEN NAAR JOUW SANDRUSH

De opbouw is zo gemaakt dat je in 6 weken steeds meer gewend raakt aan:

- lopen op vermoeide benen
- kracht leveren onder druk
- blijven bewegen in losse ondergrond
- schakelen tussen conditie en functionele oefeningen

DE OPZET

2 vaste trainingsdagen per week, 1 optionele derde dag, gericht op deelnemers die zich net hebben ingeschreven. Ga niet te hard van stapel in week 1.

DAG 1 - KRACHT & CONDITIE

Je bouwt aan je basis. Meer controle, meer inhoud, meer kracht.

DAG 2 - HIIT / RACEPRIKKEL

Je traint intensiteit, schakelmomenten en werken onder vermoeidheid.

DAG 3 - DUURLOOP (OPTIONEEL)

Extra conditie-opbouw. Bij voorkeur op het strand, zodat je went aan de ondergrond van Sandrush.

WEEK 1

1 - KRACHT & CONDITIE

2 km hardlopen (op het strand)
Rustig tempo

Daarna:

3 rondes
Rust 2,5 minuut na elke
oefening

Rust 5 minuten na elke ronde

- 20 Thrusters
- 20 Kettlebell Swings
- 15 Sit Ups

2- HIIT

2 rondes
Rust 2,5 minuut na elke
oefening

Rust 5 minuten na elke ronde

- 800 meter run
- 20 Walking Lunges
- 10 Burpees
- 20 meter Low Squat Walk Backward

3- OPTIONEEL

4 km rustige strandloop

FOCUS VAN DEZE WEEK

Rustig opbouwen.
Wennen aan het zand.
Bewegingen technisch en
geconcentreerd uitvoeren.

WEEK 2

1 - KRACHT & CONDITIE

2,5 km hardlopen (op het strand) - Rustig tempo

Daarna:

3 rondes

Rust 1,5 minuut na elke oefening

Rust 3 minuten na elke ronde

- 25 Thrusters
- 25 Kettlebell Swings
- 20 Sit Ups

2- HIIT

3 rondes

Rust 1,5 minuut na elke oefening

Rust 3 minuten na elke ronde

- 800 meter run
- 20 Walking Lunges
- 15 Burpees
- 20 meter Low Squat Walk Backward
- 20 meter Forward Sprint

3- OPTIONEEL

5 km rustige (strand)loop

FOCUS VAN DEZE WEEK

Meer volumen.

Meer ritme.

Leren herstellen terwijl je in beweging blijft.

WEEK 3

1 - KRACHT & CONDITIE

3 km hardlopen (op het strand)
Normaal tempo

Daarna:

3 rondes

Rust 1,5 minuut na elke
oefening

Rust 2,5 minuut na elke ronde

- 30 Thrusters
- 25 Kettlebell Swings
- 25 Sit Ups

2- HIIT

3 rondes

Rust 1,5 minuut na elke
oefening

Rust 2,5 minuut na elke ronde

- 1000 meter run
- 30 Walking Lunges
- 25 Burpees
- 25 meter Low Squat Walk Backward
- 30 meter Forward Sprint

3- OPTIONEEL

6 km rustige (strand)loop

FOCUS VAN DEZE WEEK

Je inhoud omhoog brengen.
Niet alleen kracht leveren,
maar ook blijven ademen en
blijven bewegen.

WEEK 4

1 - KRACHT & CONDITIE

4 km hardlopen (op het strand)
Normaal tempo

Daarna:

3 rondes

Rust 1 minuut na elke oefening

Rust 2 minuten na elke ronde

- 40 Thrusters
- 30 Kettlebell Swings
- 30 Sit Ups

2- HIIT

3 rondes

Rust 1 minuut na elke oefening

Rust 2 minuten na elke ronde

- 1200 meter run
- 25 Walking Lunges
- 30 Burpees
- 50 meter Low Squat Walk Backward
- 25 meter Forward Sprint

3- OPTIONEEL

6 km normale (strand)loop

FOCUS VAN DEZE WEEK

Meer druk.

Minder rust.

Leren doorgaan wanneer je benen beginnen vol te lopen.

WEEK 5

1 - KRACHT & CONDITIE

4 km hardlopen (op het strand)
Normaal tempo

Daarna:

4 rondes

Rust 1,5 minuut na elke
oefening

Rust 2,5 minuut na elke ronde

- 25 Thrusters
- 25 Kettlebell Swings
- 25 Sit Ups

2- HIIT

4 rondes

Rust 1 minuut na elke oefening

Rust 2 minuten na elke ronde

- 1000 meter run
- 30 Walking Lunges
- 25 Burpees
- 25 meter Low Squat Walk Backward
- 25 meter Forward Sprint

3- OPTIONEEL

7 km normale (strand)loop

FOCUS VAN DEZE WEEK

Sterk blijven onder herhaling.
Niet pieken op één blok, maar
niveau vasthouden over de
hele training.

WEEK 6

1 - SIMULATIE RUN 1

- 1 km run
- 25 Thrusters
- 1 km run
- 50 meter Low Squat Walk Backward
- 1 km run
- 50 Walking Lunges
- 1 km run
- 30 Kettlebell Swings

2- SIMULATIE RUN 2

- 1 km run
- 50 meter Forward Sprint
- 1 km run
- 50 meter Burpees
- 1 km run
- 60 Sit Ups
- 1 km run

Rustrichtlijn

Laatste 3-4 dagen: rust, licht blijven bewegen.

FOCUS VAN DEZE WEEK

Voelen hoe alles samenkomt.
Tempo houden. Rust bewaren.
Klaar zijn voor het strand.

NU BEGINT HET

ECHTE WERK

De komende weken heb je niet alleen getraind voor een event.

Je hebt gebouwd aan kracht, conditie en karakter.

Sandrush draait niet alleen om snelheid of spierkracht.

Het draait om doorgaan als het zwaar wordt.

Om blijven bewegen als je benen vol zitten.
Om jezelf tegenkomen op het zand en toch niet opgeven.

Dat is waar Sandrush voor staat.
Strijd. Energie. Karakter. Samen knallen.

Of je nu komt om jezelf te testen, grenzen te verleggen of gewoon die finish te halen: wij staan klaar om dit samen met jou te beleven.

We kunnen niet wachten om je aan de start te zien.
Scherp. Klaar. Vol energie.

Tot op het strand.
Team Sandrush