



Sport

Hercules

- Minimum vereisten (minimaal 10 badges hebben waaronder):
- Gezondheidscoach
- Atletiek 1 & 2
- Waterrat & zwemmer 1
- Sporter
- Powerlifts:
 - Alles wordt berekend aan de hand van het eigen lichaamsgewicht, omdat massa een belangrijke rol speelt bij kracht.
 - Per oefening moet er maar 1 herhaling gebeuren. We kunnen dus spreken van een one repetition max.
Bijvoorbeeld: iemand die 70kg weegt moet 105 kg nemen bij de bench press, 140 kg bij de squat en 175 kg bij de deadlift.
- Bench press met 1,5 * eigen lichaamsgewicht.
- Squat met 2 * eigen lichaamsgewicht.
- Deadlift met 2.5 * eigen lichaamsgewicht.
- Uithouding:
 - Farmerswalk met 50% van het eigen lichaamsgewicht in je handen, waarbij je 500 m aflegt binnen 17 minuten.
Je mag zoveel rusten/stoppen onderweg als je zelf wil, zolang je maar op tijd de halve kilometer aflegt.
Bijvoorbeeld: iemand die 70 kg weegt zal 35 kg in zijn handen dragen (17.5 kg per hand).
- Minimaal 20 gecontroleerde en goed uitgevoerde pull ups binnen 1 minuut kunnen uitvoeren.
- Minimaal 100 gecontroleerde en goed uitgevoerde push ups binnen 3 minuten kunnen uitvoeren.