

Trainingsplan Resistance bands | Beginner | 1 dag - 1

Doel	Thuishtrainen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een elastiek en een matje. Doe naast dit schema ook aan cardio. Probeer te voldoen aan de beweegnorm.



[🔗](#) Activiteiten gemarkeerd met dit icoon en met hetzelfde nummer, horen bij elkaar als een Superset of als een Circuit. Vraag je coach voor meer uitleg als er meer vragen zijn.

Dag 1 Datum / / / / / / / /

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							

Air squat - MRB Quadriceps, Bilspieren - All Abs, Onderrug

	Set 1	20 x	kg					
	Set 2	20 x	kg					
	Set 3	20 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lunge, alternated Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings


	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Hamstring curls seated, links - EB Hamstrings

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


1 [🔗](#)

Hamstring curls zittend, rechts - EB Hamstrings

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


1 [↗](#)

Heup abductie staand, links - MRB Abductor - Bilspiieren

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


2 [↗](#)

Heup abductie staand, rechts - MRB Abductor - Bilspiieren


	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

2 [↗](#)


Push-up wall Borst - Triceps

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


Board to Mountain Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	5 x							
	Set 2	5 x							
	Set 3	5 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

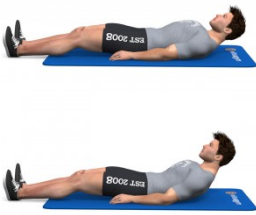
Superman Onderrug

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Hip bridge Bilspieren - Hamstrings

	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Crunch Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

Lying leg raise Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	8 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							