

Trainingsplan Resistance bands | Beginner | 2 dagen - 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									

Drop squat - MRB Quadriceps, Bilspieren

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

Lunge sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings


	Set 1	30 s							
	Set 2	30 s							
	Set 3	30 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Heup abductie stand, links - MRB Abductor - Bilspieren


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

1 [🔗](#)


Heup abductie stand, rechts - MRB Abductor - Bilspijeren

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


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								


Band face pulls - EB Achterkant schouders, Bovenrug - Biceps

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


Front raise to side eccentric, right - EB Schouders - Armen

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


Front raise to side eccentric, links - EB Schouders - Armen

	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								


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								


Dag 2 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								


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								

Heup abductie stand, links - MRB

Abductor - Bilspieren

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

Heup abductie stand, rechts - MRB

Abductor - Bilspijeren



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

Push-up wall

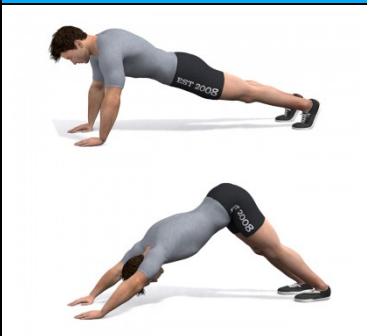
Borst - Triceps



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

Board to Mountain

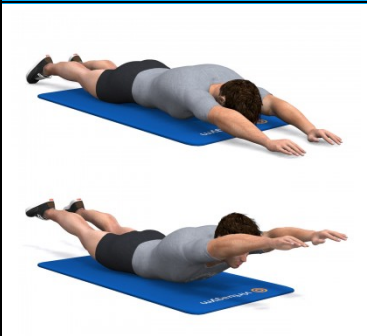
Buik - Rechte buikspieren



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

Superman

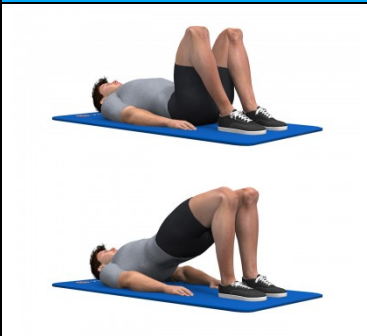
Onderrug



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

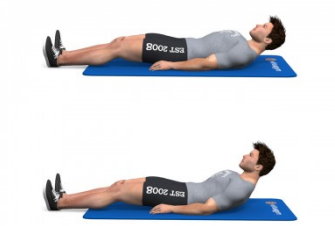
Hip bridge

Bilspijeren - 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							