

Trainingsplan Resistance bands | Beginner | 3 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 / / / / / / / / /

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 staand, 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 staand, rechts - MRB Abductor - Bilspieren


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

1 [🔗](#)


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 één been liggend, rechts

Bilspieren - Hamstrings



3

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

Hip bridge één been liggend, links

Bilspieren - Hamstrings

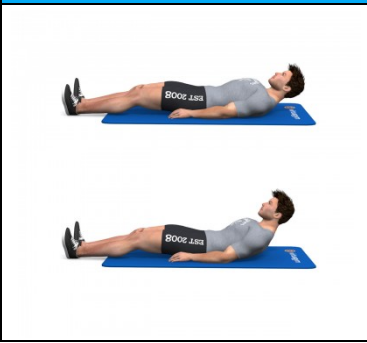


3

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

Crunch

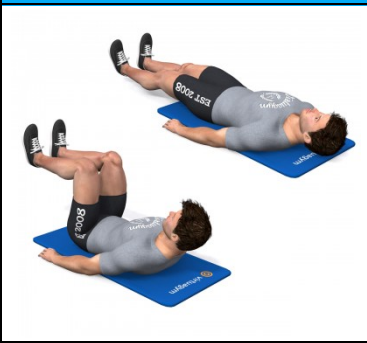
Buik - Rechte buikspieren



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

Lying leg raise

Buik - Rechte buikspieren



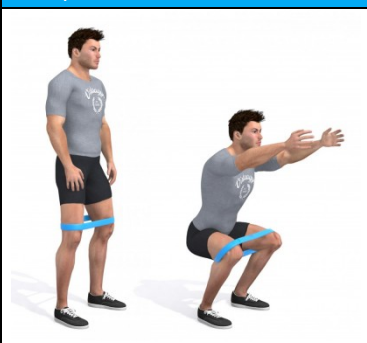
Set 1	8 x							
Set 2	8 x							
Set 3	8 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Dag 2

Datum / / / / / / / / /


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 Quadriiceps - Bilspiieren, 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 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								


Heup abductie staand, rechts - MRB Abductor - Bilspiieren

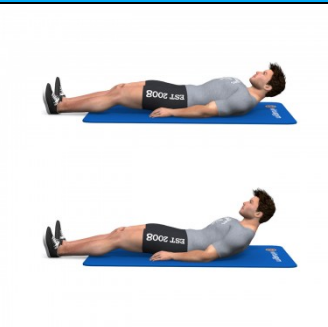
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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								

Lateral raise standing - DBs		Schouders							
	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	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 3 Datum / / / / / / / /

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


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

Hip bridge één been liggend, rechts Bilspiere - Hamstrings

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


6 

Hip bridge één been liggend, links Bilspiere - Hamstrings

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


6 

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								

7 


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 staand, links - MRB Abductor - Bilspieren

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

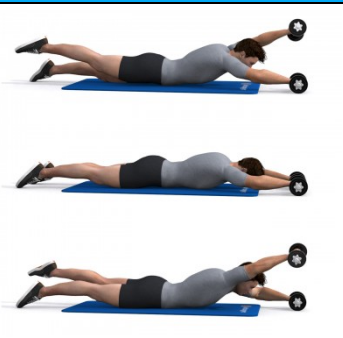
Heup abductie staand, rechts - MRB Abductor - Bilspieren

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

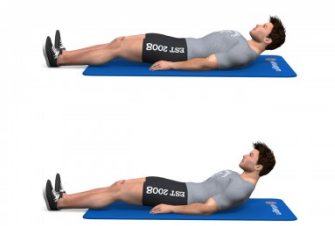
Push-up wall Borst - Triceps

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


Superman, alternated - DBs Onderrug, Bilspieren - Terug

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	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								