

Trainingsplan Resistance bands | Gevorderd | 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	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

One leg squat, rechts - MRB Quadriceps

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


1 [🔗](#)

One leg squat, links - MRB - Quadriceps


	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 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								


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 - MRB Borst - Triceps, Voorkant schouders

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


Horizontal row zittend- MRB Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	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								


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									


Bent-over row, links - MRB Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders

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


Bent-over row, rechts - MRB Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders

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

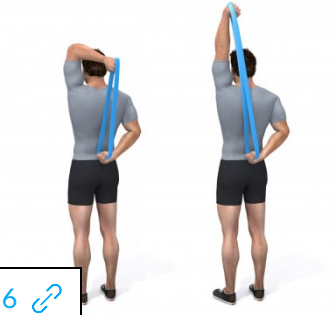
Cross arm biceps curl, left - MRB Biceps

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

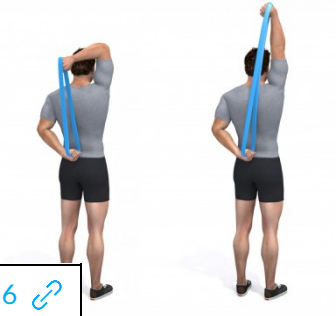
Cross arm biceps curl, right - MRB Biceps

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


Triceps extension, left - MRB Triceps

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

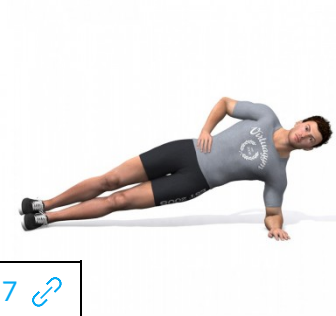
Triceps extension, right - MRB Triceps

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

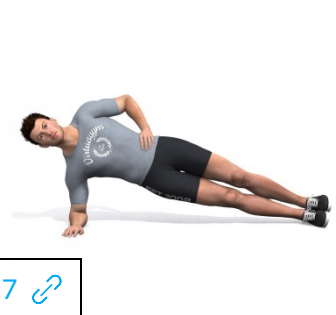
Plank time Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	120 s							
	Set 2	120 s							
	Set 3	120 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Side plank elbow foot time, left Schuine buikspieren

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

Side plank elbow foot time, right Schuine buikspieren

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