

Trainingsplan

Resistance bands | Gevorderd | 2 dagen - 1

Doel	Thuisstraineren
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, Bilsieren

	Set 1	30 x	kg						
	Set 2	30 x	kg						
	Set 3	30 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


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								


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								


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								


Mountain push-up Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

	Set 1	8 x							
	Set 2	8 x							
	Set 3	8 x							
	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									


Push-up close **Borst - Triceps, Voorkant schouders**

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


6 


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								


6 

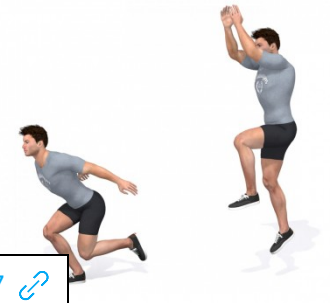
Lying leg raise **Buik - Rechte buikspieren**


	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 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	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4								
	Set 5								
Notitie									

One leg vertical jumps, links					Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug				
	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4								
	Set 5								
Notitie									


One leg vertical jumps, rechts					Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug				
	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	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 stand, 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 - MRB Borst - Triceps, Voorkant schouwers

	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 schouwers, 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 Schouwers - 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 Schouwers - 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								

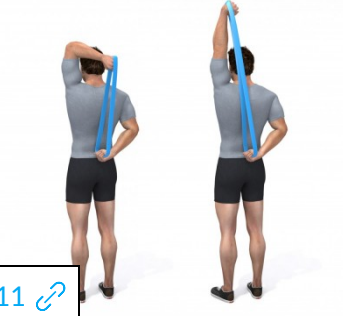
Cross arm biceps curl, left - MRB Biceps

	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								

11 [↗](#)

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								

12 [↗](#)

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								

12 [↗](#)