

# Trainingsplan Resistance bands | Gevorderd | 3 dagen - 1

<b>Doel</b>	Thuisstraineren
<b>Startdatum</b>	<b>Tijd</b> 4 <b>Einddatum</b>
<b>Aanwijzingen</b>	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, Bilspiere

	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 stand, links - MRB Abductor - Bilspiere

	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 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								

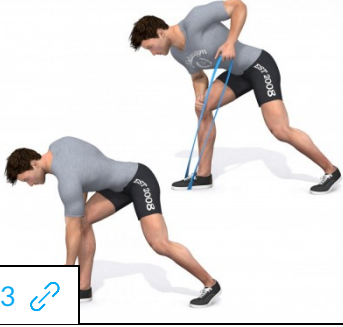
Front raise to side eccentric, links - EB Schouders - Armen

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

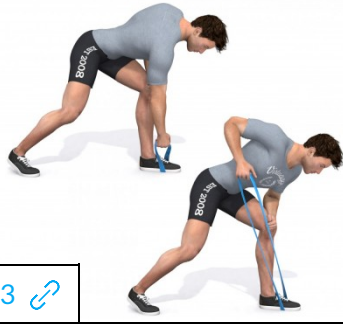
Front raise to side eccentric, right - EB Schouders - Armen

	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							


5 [↗](#)

**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							


5 [↗](#)

**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    /    /    /    /    /    /    /    /


**Air squat - MRB** Quadriceps, Bilsieren - 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 - Bilspiere, 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 - Bilspiere, 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 - Bilspiere

	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 - Bilspiere

	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								

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								


10 [↗](#)

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								


10 [↗](#)

Sit-up Buik - Rechte buikspieren

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


11 [↗](#)

Oblique crunch Schuine buikspieren

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

11 [↗](#)


Bicycle zittend Buik - Rechte buikspieren

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


11 [↗](#)




Drop squat - MRB Quadriceps, Bilspieren

	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 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 - 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 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								


**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								

15 [↗](#)

Push-up close Borst - Triceps, Voorkant schouders


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

Side plank elbow foot time, left Schuine buikspieren

	Set 1	45 s							
	Set 2	45 s							
	Set 3	45 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								


16 [↗](#)

Side plank elbow foot time, right Schuine buikspieren

	Set 1	45 s							
	Set 2	45 s							
	Set 3	45 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

16 [↗](#)

Lying leg raise Buik - Rechte buikspieren

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

17 [↗](#)

Mountain climber

Quadriiceps, Buik - Rechte buikspieren



17 [↗](#)

Set 1	45 s							
Set 2	45 s							
Set 3	45 s							
Set 4								
Set 5								

Notitie								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--