


Trainingsplan Full body | Beginner | 4 dagen | Vrouw - 1 - FULL BODY 1


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5 Einddatum
Aanwijzingen	Dit is een fitnessschema voor beginnende vrouwelijke sporters in de sportschool. We raden het aan om naast deze krachttraining voldoende te bewegen en/of extra cardio te doen.



 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 / / / / / / / /

Cross-trainer, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:07:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Warming-up, totdat je begint te zweten. 5-10 minuten..						


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Prisoner squat Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen achter het hoofd. Zak door je knieën. Houd je rug neutraal.


Seated leg press machine Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Plaats je voeten op heupbreedte. Buig je knieën. Strek beide benen. Houd je knieën licht gebogen.

Lat pull down brede grip


Brede rugspier - Biceps, Terug

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

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je handen gespreid aan de stok. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.

Leg curl zittend


Hamstrings

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Buig je benen.

Lunge, alternated


Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings

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

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond.


Seated chest press

Borst - Triceps, Voorkant schouders

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


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen voorwaarts.

Hip bridge **Bilspieren - Hamstrings**

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


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats je armen op de grond. Til je heupen op.

Plank statisch **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	30 s							
	Set 2	30 s							
	Set 3	30 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 3 keer 30-60 seconden proberen vast te houden. Als het te zwaar is opbouwen..							


Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Zijwaartse plank elleboog voet statisch, rechts **Schuine buikspieren**

	Set 1	20 s							
	Set 2	20 s							
	Set 3	20 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Zijwaartse plank elleboog voet statisch, links **Schuine buikspieren**


	Set 1	20 s							
	Set 2	20 s							
	Set 3	20 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Trainingsplan Full body | Beginner | 4 dagen | Vrouw - 2 - FULL BODY 2


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5 Einddatum
Aanwijzingen	Dit is een fitnessschema voor beginnende vrouwelijke sporters in de sportschool. We raden het aan om naast deze krachttraining voldoende te bewegen en/of extra cardio te doen.



 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 2 Datum / / / / / / / /

Cross-trainer, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Vijf tot tien minuten warming-up, totdat je begint te zweten. Let op dat je niet buiten adem raakt..						


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Squat - DBs Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop.


Lunge, alternerend - DBs Quadriceps, Bilspieren - Benen

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

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

Horizontal row zittend - Pulley


Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

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

Zit op de verhoging. Pak de handvatten vast. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.

Pectoral fly machine


Borst

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Breng je armen naar voren.

Shoulder press machine


Schouders

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen naar boven uit.

Omgekeerde crunch liggend gebogen benen



Buik - Rechte buikspieren

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

Lig op je rug op de grond. Houd je knieën gebogen. Plaats je armen op de grond. Lift je billen van de grond.

Side bend, links - DB



Schuine buikspieren

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

Ga rechtop staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbell vast. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp opzij.

Side bend, rechts - DB

Schuine buikspieren - All Abs


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

Ga rechtop staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbell vast. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp opzij.

Trainingsplan Full body | Beginner | 4 dagen | Vrouw - 3 - FULL BODY 3


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5 Einddatum
Aanwijzingen	Dit is een fitnessschema voor beginnende vrouwelijke sporters in de sportschool. We raden het aan om naast deze krachttraining voldoende te bewegen en/of extra cardio te doen.



 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 3 Datum / / / / / / / / /

Cross-trainer, duur Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam

	Duur	00:10:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie	Coach notitie: Vijf tot tien minuten warming-up, totdat je begint te zweten. Let op dat je niet buiten adem raakt..							


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Prisoner squat Quadriceps - Bilsieren, Hamstrings, Onderrug

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen achter het hoofd. Zak door je knieën. Houd je rug neutraal.

Seated leg press machine Quadriceps, Bilsieren - Benen

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


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Plaats je voeten op heupbreedte. Buig je knieën. Strek beide benen. Houd je knieën licht gebogen.

Shoulder press machine Schouders

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


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen naar boven uit.

Horizontal row machine Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

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


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Trek je armen naar achter.

Triceps dip machine Triceps

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen.


Hyperextension hoog Onderrug, Bilspiieren - Hamstrings

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

Buig je heupen ca. 90 graden. Strek beide heupen.

Hip extension, Multi-hip machine, left


Bilspieren, Hamstrings - Benen

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Plaats je knie op de verhoging. Strek je been achterwaarts.

Hip extension, Multi-hip machine, right


Bilspieren, Hamstrings - Benen

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Plaats je knie op de verhoging. Strek je been achterwaarts.

Russian twist - DB


Schuine buikspieren - All Abs

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

Zit op de grond. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell met 2 handen. Houd je armen gestrekt. Handen op schouderhoogte. Draai je romp opzij.

Omgekeerde crunch liggend gebogen benen

Buik - Rechte buikspieren


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

Lig op je rug op de grond. Houd je knieën gebogen. Plaats je armen op de grond. Lift je billen van de grond.

Trainingsplan **Full body | Beginner | 4 dagen | Vrouw - 4 - FULL BODY 4**


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5 Einddatum
Aanwijzingen	Dit is een fitnessschema voor beginnende vrouwelijke sporters in de sportschool. We raden het aan om naast deze krachttraining voldoende te bewegen en/of extra cardio te doen.



 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 4 Datum / / / / / / / /

Cross-trainer, duur **Cardiovasculair Systeem - Hele lichaam**

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Vijf tot tien minuten warming-up, totdat je begint te zweten. Let op dat je niet buiten adem raakt..						


Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

Prisoner squat **Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug**

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je handen achter het hoofd. Zak door je knieën. Houd je rug neutraal.


Lunge, alternerend - DBs **Quadriceps, Bilspieren - Benen**

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

Plaats je voeten naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

Lat pulldown narrow grip

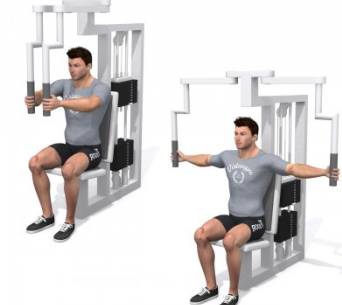
Brede rugspier - Biceps

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

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in smalle greep. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.

Pectoral fly machine


Borst

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Breng je armen naar voren.

Shoulder press machine


Schouders

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

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Pak de handvatten vast. Strek je armen naar boven uit.

Biceps curl standing, alternated - DBs

Biceps

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

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Buig je elleboog. Draai je onderarm naar buiten. Wissel je armen af.



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

Stap op het toestel. Pak de handvatten vast. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.