

Trainingsplan Geen materiaal | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw - 1 - Air squat

Doel	Thuishtrainen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Nodig: Een matje, tafel en stoel. 3 dagen thuisstraining voor vrouwen. 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 / / / / / / / / / /

Air squat Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings, Onderrug

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën. Houd de romp rechtop. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Lunge sprongen Quadriceps - Bilspiieren, Hamstrings

	Set 1	16 x							
	Set 2	16 x							
	Set 3	16 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.

Hip bridge Bilspiieren - Hamstrings

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

Hip bridge been extensie liggend, rechts Bilspiieren, Quadriceps - Hamstrings

	Set 1	6 x							
	Set 2	6 x							
	Set 3	6 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de grond. Strek je been. Til je heupen op.

1 [🔗](#)

Hip bridge één been liggend, links

Bilspieren - Hamstrings



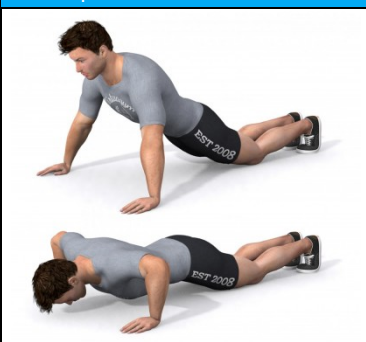
1 [↗](#)

Set 1	6 x							
Set 2	6 x							
Set 3	6 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

Push-up knees

Borst - Triceps

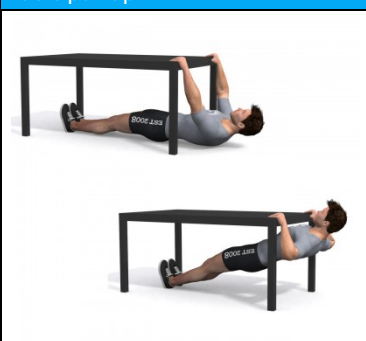


Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Set 3	15 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Table pull up

Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps

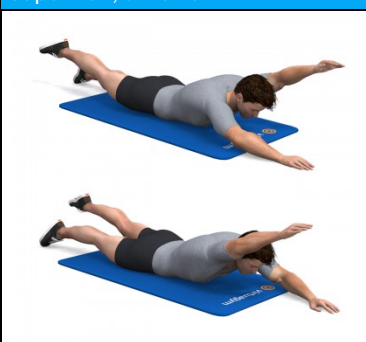


Set 1	5 x							
Set 2	5 x							
Set 3	5 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.

Superman, om en om


Onderrug



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


Ga op de buik liggen. Houd je armen gestrekt. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je onderrug aan. Strek beide benen. Beweeg je armen en benen tegengesteld.

Mountain push-up **Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps**

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


Plaats je handpalmen op de grond. Ga op de tenen staan. Zak door je armen. Strek je armen. Houd je hoofd neutraal op de romp.

Triceps dip - Chair **Triceps**

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


Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.

Crunch diagonal, left **Schuine 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. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je elleboog naar de knie.

Crunch diagonal, right **Schuine buikspieren - All Abs**

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

Lig op je rug op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je elleboog naar de knie.

	Set 1	90 s						
	Set 2	90 s						
	Set 3	90 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

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

Trainingsplan Geen materiaal | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw - 2 - Air split squat, links


Doel	Thuistrainen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Nodig: Een matje, tafel en stoel. 3 dagen thuistraining voor vrouwen. 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 2 Datum / / / / / / / /

Air split squat, links Quadriceps - Bilspiere, Hamstrings, Onderrug

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


Plaats je voeten in split squat stance. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Air split squat, rechts Quadriceps - Bilspiere, Hamstrings, Onderrug

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


Plaats je voeten in split squat stance. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond. Hef je armen voorwaarts omhoog.

Hip bridge Bilspiere - Hamstrings

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

Push-up knees **Borst - Triceps**

	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Te makkelijk? Doe dan vanaf je tenen..							


Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Table pull up **Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps**

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


Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.

Bird dog cross, alternerend **Buik - Rechte buikspieren, Bilsieren - Hamstrings**

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


Neem plaats in handen-knieën stand. Span alle spieren van de core (bracen). Hef je arm voorwaarts. Hef je been achterwaarts. Wissel je armen af. Wissel je benen af.

Board to Mountain **Buik - Rechte buikspieren**

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


Neem de voorligsteun aan. Buig je heupen ca. 90 graden. Strek je ellebogen.

Plank statisch **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	90 s						
	Set 2	90 s						
	Set 3	90 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

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, links **Schuine buikspieren**

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

4 

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, rechts **Schuine buikspieren**

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

4 

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 **Geen materiaal | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw - 3 - Lunge**
zijwaarts, links

Doel	Thuistrainen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Nodig: Een matje, tafel en stoel. 3 dagen thuistraining voor vrouwen. 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 3 Datum / / / / / / / /

Lunge zijwaarts, links Quadriceps - Bilspiieren, Adductor

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Span alle spieren van de core (bracen). Maak een uitvalspas zijwaarts. Beweeg je armen mee.

Lateral lunge, right Quadriceps - Bilspiieren, Adductor

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Houd je hoofd neutraal op de romp. Maak een uitvalspas zijwaarts.

Hip bridge been extensie liggend, rechts Bilspiieren, Quadriceps - Hamstrings

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


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de grond. Strek je been. Til je heupen op.

Hip bridge één been liggend, links Bilspieren - Hamstrings

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


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

Plank push Borst - Triceps, Buik - Rechte buikspieren

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

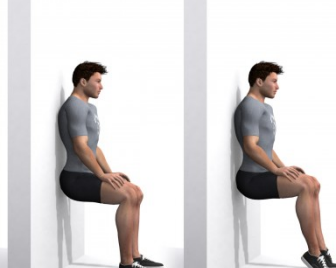
Neem de voorligsteun aan. Houd de positie vast. Zak door je armen. Strek je armen. Houd de positie vast.

Table pull up Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps

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


Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.

Calf raise leunend Kuiten - Quadriceps

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


Plaats je rug tegen de muur. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de bovenbenen. Ga op de tenen staan.

Board to Mountain **Buik - Rechte buikspieren**

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


Neem de voorligsteun aan. Buig je heupen ca. 90 graden. Strek je ellebogen.

Abduction been liggend, rechts **Abductor - Bilsieren**

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


Lig met je zij op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Plaats je voeten op elkaar. Hef het bovenste been.

Abduction been liggend, links **Abductor - Bilsieren**

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


Lig met je zij op de bal. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de zijkant van het hoofd. Plaats je voeten op elkaar. Hef het bovenste been.

Triceps dip - Chair **Triceps**

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

Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.


Zijwaartse plank elleboog voet statisch, links Schuine buikspieren

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

8 

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, rechts Schuine buikspieren

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

8 

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.