




Trainingsplan Barbell | Gemiddeld | 2 dagen | Man - 1 - Full body 1 - Touwtje springen, rustig

Doel	Thuisstraineren		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Barbell, bankje, een matje en een stoel.. Probeer daarnaast voldoende te bewegen en 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							


Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

Bird dog cross, alternerend Buik - Rechte buikspieren, Bilspiieren - 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.

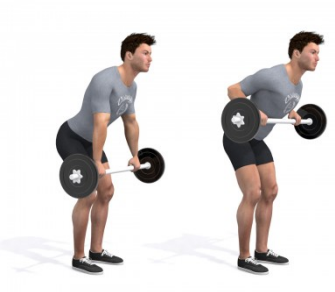
Squat - Barbell Quadriceps, Bilspiieren - Onderrug, Benen

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd de romp rechtop.

Bent-over row staand - Barbell


Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je knieën licht gebogen. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de barbell vast. Trek je armen naar achter.

Shoulder press - barbell


Schouders

	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. Plaats de stang op je borst. Houd je rug neutraal. Strek je armen naar boven uit.

Table pull up


Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps

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

Board to Mountain


Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	12 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	8 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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

Bankdrukken - Barbell


Borst - Triceps, Voorkant schoudera

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

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.

Push-up wide


Borst - Triceps

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Opbouwen.							

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

Mountain push-up


Voorkant schoudera - Midden schoudera, Triceps

	Set 1	8 x							
	Set 2	8 x							
	Set 3	8 x							
	Set 4								
	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.

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.


	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	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.

Trainingsplan Barbell | Gemiddeld | 2 dagen | Man - 2 - Full body 2 - Touwtje springen, rustig


Doel	Thuishtrainen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Barbell, bankje, een matje en een stoel.. Probeer daarnaast voldoende te bewegen en 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	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:05:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie								


Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

Bankdrukken - Barbell Borst - Triceps, Voorkant schouders

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

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.

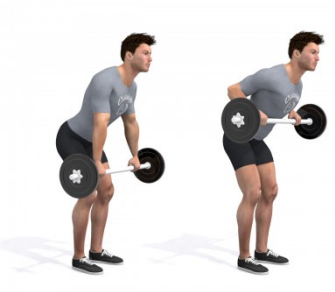
Lunge, om en om - Barbell Quadriceps, Bilspiieren - Benen

	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. Pak de barbell vast. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

Bent-over row staand - Barbell


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								

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je knieën licht gebogen. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de barbell vast. Trek je armen naar achter.

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.

Pull up wide grip


Brede rugspier

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

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Mountain push-up


Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

	Set 1	6 x							
	Set 2	6 x							
	Set 3	6 x							
	Set 4								
	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.

Roll - Barbell


All Abs - Borst, Triceps, Brede rugspier

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

Plaats je voeten plat op de grond. Pak de barbell vast. Span alle spieren van de core (bracen). Strek het lichaam. Houd je rug neutraal.

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.

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								

1 [↗](#)

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								

1 [↗](#)

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.