


# Trainingsplan Full body | Beginner | 1 dagen | Man - 1 - FULL BODY 1 - Cross-trainer, duur


|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Doel</b>         | Kracht / Spieropbouw   |
| <b>Startdatum</b>   | <b>Tijd</b> 4 <b>Einddatum</b>   |
| <b>Aanwijzingen</b> | Dit is een fitnessschema voor beginnende vrouwelijke sporters in de sportschool. |



 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

|   |                 |   |  |  |  |  |  |  |
|---|-----------------|---|--|--|--|--|--|--|
|  | <b>Duur</b>     | 00:05:00  |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Afstand</b>  | 0   |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Snelheid</b> | 0   |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Kcal</b>     |   |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Notitie</b>  | 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

|   |                |      |  |  |  |  |  |  |
|---|----------------|------|--|--|--|--|--|--|
|  | <b>Set 1</b>   | 15 x |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Set 2</b>   |      |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Set 3</b>   |      |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Set 4</b>   |      |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Set 5</b>   |      |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Notitie</b> |      |  |  |  |  |  |  |


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

## 45 Degree leg press Quadriceps, Bilspieren - Benen

|  |                |      |    |  |  |  |  |  |
|--|----------------|------|----|--|--|--|--|--|
|  | <b>Set 1</b>   | 15 x | kg |  |  |  |  |  |
|  | <b>Set 2</b>   | 15 x | kg |  |  |  |  |  |
|  | <b>Set 3</b>   | 15 x | kg |  |  |  |  |  |
|  | <b>Set 4</b>   |      |    |  |  |  |  |  |
|  | <b>Set 5</b>   |      |    |  |  |  |  |  |
|  | <b>Notitie</b> |      |    |  |  |  |  |  |


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

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

|  |         |   |    |  |  |  |  |  |  |
|--|---------|---|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1   | 10 x  | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 2   | 10 x  | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 3   | 10 x  | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 4   |   |    |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 5   |   |    |  |  |  |  |  |  |
|  | Notitie | Coach notitie: Kan met of zonder dumbbells. Afhankelijk van jouw niveau.. |    |  |  |  |  |  |  |


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 machine** **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 |      |    |  |  |  |  |  |  |


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

**Lat pull down brede grip** **Brede rugspier - Biceps, Rug**

|  |         |      |    |  |  |  |  |  |  |
|--|---------|------|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1   | 10 x | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 2   | 10 x | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 3   | 10 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.

**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.

**Shoulder press machine** Schoudera

|  |         |      |    |  |  |  |  |  |  |
|--|---------|------|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1   | 12 x | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 2   | 10 x | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 3   | 8 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   | 15 x | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 2   | 15 x | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 3   | 15 x | kg |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 4   |      |    |  |  |  |  |  |  |
|  | Set 5   |      |    |  |  |  |  |  |  |
|  | Notitie |      |    |  |  |  |  |  |  |

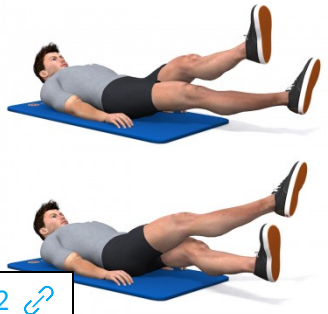
Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Buig je elleboog. Draai je onderarm naar buiten. Wissel je armen af.

**Triceps push down - Pulley** Triceps

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

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de pulley-bar vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Fixeer je schoudera. Strek je ellebogen.

**Leg cross lying, alternated** Buik - Rechte buikspieren

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

Lig op je rug op de grond. Strek beide benen. Houd je armen langs het lichaam. Houd je voeten van de grond. Plaats je ene been over het andere heen. Wissel je benen af.

Sicilian crunch - Plate

All Abs



2

|       |      |    |  |  |  |  |  |  |
|-------|------|----|--|--|--|--|--|--|
| Set 1 | 10 x | kg |  |  |  |  |  |  |
| Set 2 | 10 x | kg |  |  |  |  |  |  |
| Set 3 | 10 x | kg |  |  |  |  |  |  |
| Set 4 |      |    |  |  |  |  |  |  |
| Set 5 |      |    |  |  |  |  |  |  |

Notitie

Lig op je rug op de grond. Buig je knieën. Pak de dumbbell met 2 handen. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp naar voren.