








Trainingsplan Full body | Gemiddeld | 1 dag | Man - 1 - Full body - 1 - Cross-trainer, duur


Doel	Kracht / Spieropbouw	
Startdatum	Tijd 4	
Einddatum		
Aanwijzingen		


 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.



Oefeningen	Datum	/	/	/	/
1. Cross-trainer, duur		Cardiovasculair Systeem			
	Duur	00:07:00			
	Afstand	0			
	Snelheid	0			
	Kcal				
	Notitie	Coach notitie: Warming-up.			
Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
2. Bulgarian split squat, right - DBs, Box		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4	8 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				
1 	Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.				


Oefeningen	Datum	/	/	/	/
3. Bulgarian split squat, left - DBs, Box		Quadriceps, Bilspieren			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4	8 x	kg		
	Set 5				
	Notitie				
1 	Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.				

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
4. Bankdrukken - Barbell		Borst			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 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.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
5. Schuin bankdrukken - DBs		Bovenkant borst, Schouders			
	Set 1	10 x	kg		
	Set 2	10 x	kg		
	Set 3	10 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
Lig met je rug op de oplopende bank 20-45 gr.. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Laat je handen zakken tot naast de borst.					

Oefeningen	Datum	/	/	/	/
6. Horizontaal row zittend - Pulley		Bovenrug			
	Set 1	8 x	kg		
	Set 2	8 x	kg		
	Set 3	8 x	kg		
	Set 4				
	Set 5				
	Notitie				
2 	Zit op de verhoging. Pak de handvatten vast. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.				


7. Shoulder press - DBs Schouders

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

2 [↗](#)

Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.


8. Lat pulldown supinated grip Brede rugspier

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

3 [↗](#)

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de pulley-bar vast. Pak vast in omgekeerde greep. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.


9. Standing calf raise machine Kuiten

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

3 [↗](#)

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Stap op het toestel. Steun op je tenen.


10. Bench press small - Barbell Borst, Triceps

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

4 [↗](#)

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


11. Lunge, alternerend - DBs Quadriceps, Bilspijeren

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

4 [↗](#)

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.


12. Oblique crunch Schuine buikspieren

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

5 [↗](#)

Lig op je rug op de grond. Buig je knieën. Houd je armen langs het lichaam. Beweeg je romp opzij.


13. Ab wheel rollout knieën Buik - Rechte buikspieren

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

5 [↗](#)

Pak het ab wheel. Kniel op de grond. Houd je arm gestrekt. Span alle spieren van de core (bracen). Begin te rollen. Rol terug.

14. Plank statisch Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	60 s				
	Set 2	60 s				
	Set 3	60 s				
	Set 4					
	Set 5					
	Notitie					

5 [↗](#)

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