

Trainingsplan **Full body | Gemiddeld | 1 dag | Vrouw - 1 - Full body - A - 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.

Dag 1 Datum / / / / / / / /

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

	Duur	00:07:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie	Coach notitie: Warming-up.						

Squat - Barbell **Quadriceps, Bilspiereen - Onderrug, Benen**

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

Lunge, om en om - Barbell **Quadriceps, Bilspiereen - Benen**


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

Hip thrust hoog - Barbell **Bilspiereen - Quadriceps, Onderrug**

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


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								


Bankdrukken, neutrale greep - DBs

Borst - Voorkant schouders, Triceps

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


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								


Assisted dipping machine

Triceps

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


Standing calf raise machine

Kuiten

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


Been heffen, Captains Chair

All Abs

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


Side bend, links - DB

Schuine buikspieren

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


Side bend, rechts - DB

Schuine buikspieren - All Abs

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

Plank statisch

Buik - Rechte buikspieren

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