




Trainingsplan Full body kracht | 1 dag | Man - 1 - Full body gevorderd - Touwtje springen, rustig

Doel	Kracht / Spieropbouw		
Startdatum	Tijd 5		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 / / / / / / / / /

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.

Deadlift - Barbell Bilspieren - Hamstrings, Onderrug

	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. Breng je billen naar achter. Beweeg je romp naar voren. Pak de barbell vast. Strek knieën en heup.


Bankdrukken - Barbell Borst - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	5 x kg						
	Set 2	5 x kg						
	Set 3	5 x kg						
	Set 4	5 x kg						
	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.

Pull up wide grip


Brede rugspier

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

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Squat - Barbell


Quadriceps, Bilspielen - 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.

Horizontal row narrow grip


Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant 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. Trek je armen naar achter.

Arnold press - DBs


Voorkant schouders - Bovenrug, Triceps, Schouders

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

Zit op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Handen op schouderhoogte. Handpalmen wijzen naar achter. Strek je armen naar boven uit. Handpalmen wijzen naar voren.

Roll - Barbell


All Abs - Borst, Triceps, 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 plat op de grond. Pak de barbell vast. Span alle spieren van de core (bracen). Strek het lichaam. Houd je rug neutraal.

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								

1 [🔗](#)

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

Preacher curl - Barbell

Biceps


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

1 [🔗](#)

Zit op de verhoging. Pak de barbell vast. Plaats je bovenarmen op de verhoging. Buig je ellebogen.

Plank row - KBs


Brede rugspier, All Abs - Biceps, Achterkant schouders

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

Pak de kettlebells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Wissel je armen af.

Pallof press knielend - Pulley links laag


Schuine buikspieren - Quadriceps

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

Pak het handvat vast. Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de borst. Span alle spieren van de core (bracen). Strek je armen voorwaarts.

Pallof press knielend - Pulley rechts laag

Schuine buikspieren - Quadriceps

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

Pak het handvat vast. Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je hand op de borst. Span alle spieren van de core (bracen). Strek je armen voorwaarts.