




Trainingsplan Full body kracht | 3 dagen | Man - 1 - FB - focus push - 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.

Squat - Barbell Quadriceps, Bilspijeren - Onderrug, Benen

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

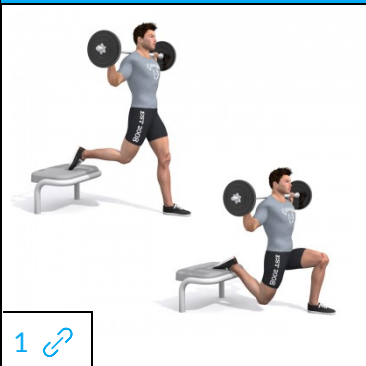
Bankdrukken - Barbell Borst - Triceps, Voorkant schouders

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

Bulgarian split squat, right - Barbell, Box

Quadriceps, Bilspieren - Benen

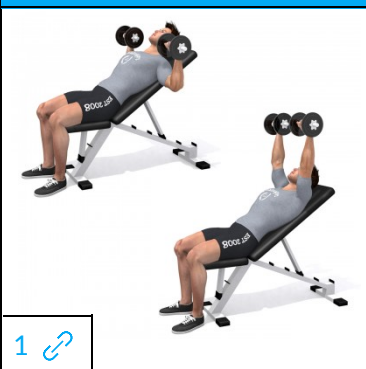


Set 1	10 x	kg							
Set 2	10 x	kg							
Set 3	10 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Notitie									

Plaats de barbell in je nek. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

Schuin bankdrukken - DBs

Bovenkant borst, Schouders - Triceps



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

Lig met je rug op de olopende 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.

Bulgarian split squat, left - Barbell, Box

Quadriceps, Bilspieren - Benen



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

Plaats de barbell in je nek. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

Arnold press - DBs

Voorkant schouders - Bovenrug, Triceps, Schouders

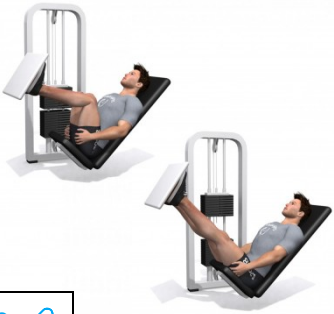


Set 1	10 x	kg							
Set 2	10 x	kg							
Set 3	10 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Notitie									

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.

45 Degree leg press

Quadriceps, Bilspiieren - Benen


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

2 [↗](#)

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

Pull up, Ringen


Brede rugspier - Biceps

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

Pak de ringen vast. Trek jezelf op.

Biceps curl standing - Ez bar

Biceps


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

3 [↗](#)

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de e-z bar vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen.

Dip, Ringen

Triceps


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

3 [↗](#)

Pak de ringen vast. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Hanging leg raise - Rig


Buik - Rechte buikspieren

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

Pak de handvatten vast. Hef je benen.


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.


Trainingsplan Full body kracht | 3 dagen | Man - 2 - FB - focus pull - 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 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.

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.


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								
	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.

Cross fly staand - Pulley laag


Bovenkant borst

	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. Pak de handvatten vast. Houd je armen licht gebogen. Houd je rug neutraal. Zwaai je armen naar voren. Pinken tegen elkaar op kinhoogte.

Hip thrust hoog - Barbell


Bilspieren - Quadriceps, Onderrug

	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 verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats de barbell op je heup. Til je heupen op.

Horizontal row narrow grip

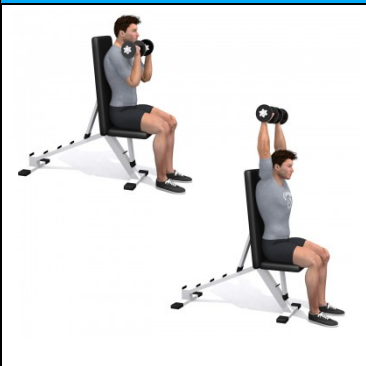
Bovenrug - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders

	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

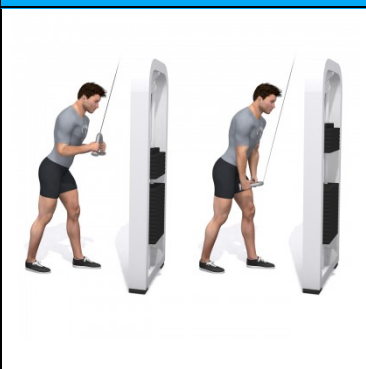


Set 1	10 x	kg						
Set 2	10 x	kg						
Set 3	10 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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.

Triceps push down - Pulley

Triceps

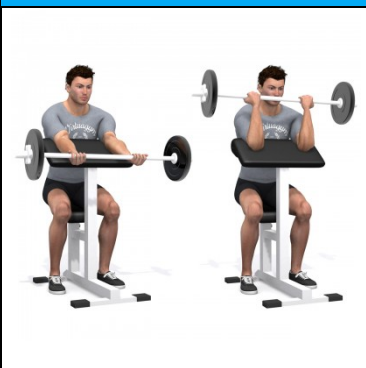


Set 1	15 x	kg						
Set 2	15 x	kg						
Set 3	15 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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

Preacher curl - Barbell

Biceps

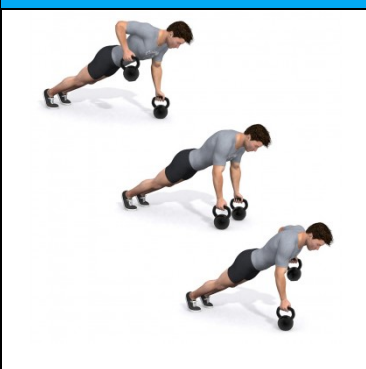


Set 1	12 x	kg						
Set 2	10 x	kg						
Set 3	8 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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								

4 

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								

4 

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.


Trainingsplan Full body kracht | 3 dagen | Man - 3 - FB - all round - 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 3 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	10 x kg					
	Set 2	10 x kg					
	Set 3	10 x kg					
	Set 4						
	Set 5						
Notitie							

5 

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.

Front squat - Barbell Quadriceps, Bilspiers - Onderrug, Benen

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

5 

Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Plaats je voeten op heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd je rug neutraal.

Pull up neutral grip

Brede rugspier - Biceps

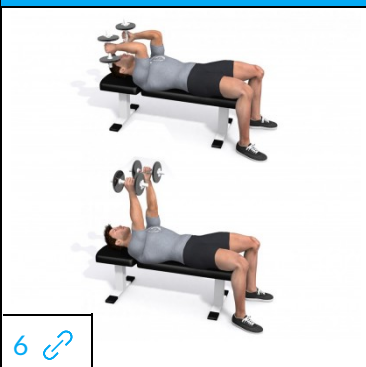


Set 1	8 x	kg						
Set 2	8 x	kg						
Set 3	8 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie	Coach notitie: Met extra gewicht indien nodig..							

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Triceps extension lying - DBs

Triceps



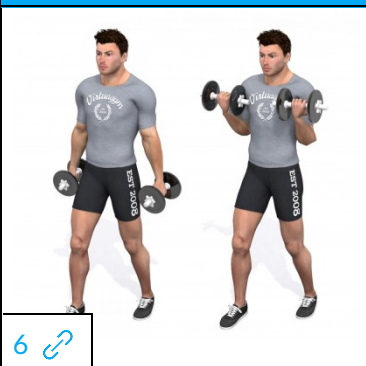
Set 1	12 x	kg						
Set 2	12 x	kg						
Set 3	12 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

6

Lig op je rug op de vlakke bank. Pak de dumbbells vast. Strek je armen voorwaarts. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

Biceps curl two sides - DBs

Biceps



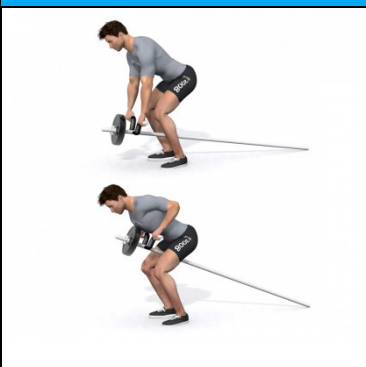
Set 1	12 x	kg						
Set 2	12 x	kg						
Set 3	12 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

6

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Draai je onderarmen naar buiten.

T-Bar Row - Barbell

Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps, 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. Houd je knieën 90 graden gebogen. Beweeg je romp naar voren. Houd je hoofd neutraal op de romp. Trek je armen naar achter.

Cross fly staand - Pulley laag


Bovenkant borst

	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. Pak de handvatten vast. Houd je armen licht gebogen. Houd je rug neutraal. Zwaai je armen naar voren. Pinken tegen elkaar op kinhoogte.

Stiff legged deadlift - Barbell


Onderrug, Hamstrings, Bilspiieren

	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. Pak de barbell vast. Beweeg je romp naar voren. Houd je rug neutraal. Strek je heup en rug.

Pull through - Pulley


Bilspiieren - Onderrug

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

Breng je billen naar achter. Houd je knieën boven je enkels. Beweeg je romp naar voren. Pak het handvat vast. Strek knieën en heup.

Plank outside pull - SB

All Abs, Schouders - Borst, Triceps

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

Neem de voorligsteun aan. Span alle spieren van de core (bracen). Pak de sandbag vast. Beweeg je arm zijwaarts. Wissel je armen af.

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.