




# Trainingsplan Full body kracht | 3 dagen | Vrouw - 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, Bilspiereen - 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.

## Bulgarian split squat, right - Barbell, Box Quadriceps, Bilspiereen - Benen


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

1 

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, Bilspielen - 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.

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.

Pull up reverse grip - Rig


Brede rugspier - Biceps

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

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

## 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								

2 [↗](#)

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, Bilspieren - 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.

## 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 | Vrouw - 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.

## 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.

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.

Pull through - Pulley

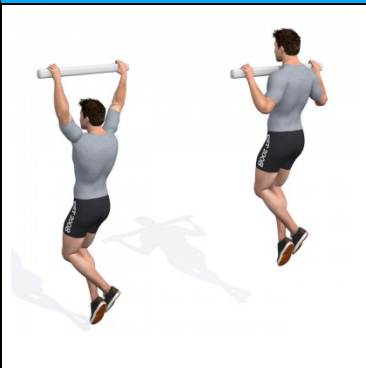
Bilspieren - Onderrug

	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.

**Pull up wide grip**

Brede rugspier

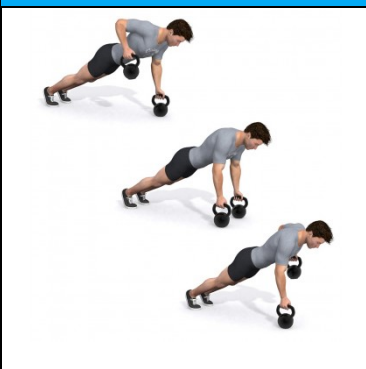


Set 1	4 x	kg						
Set 2	4 x	kg						
Set 3	4 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

**Plank row - KBs**

Brede rugspier, All Abs - Biceps, Achterkant schouders

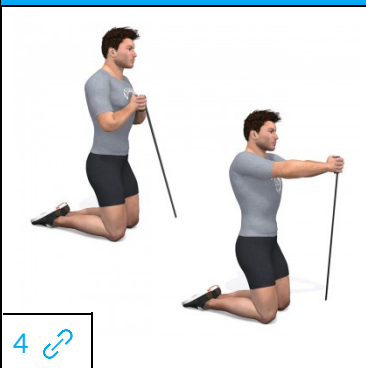


Set 1	12 x	kg						
Set 2	12 x	kg						
Set 3	12 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

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



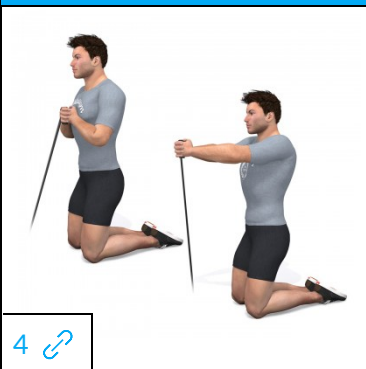
4

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





4

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.


# Trainingsplan Full body kracht | 3 dagen | Vrouw - 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.

## Front squat - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

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

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.

## Stiff legged deadlift - Barbell Onderrug, Hamstrings, Bilspieren


	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.



Schuin bankdrukken - DBs

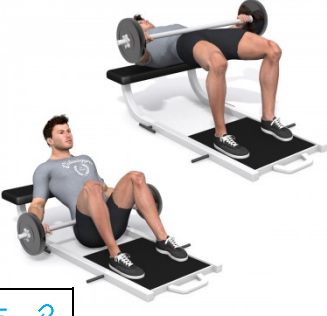
Bovenkant borst, Schouders - Triceps

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 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.

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.

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.

Pull through - Pulley

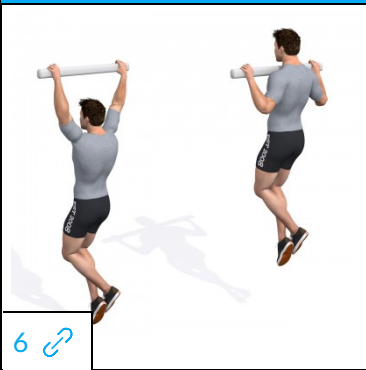
Bilspieren - Onderrug

	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.

**Pull up wide grip**

Brede rugspier



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

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

**One arm row, links - DB**

Brede rugspier - Biceps, Brede rugspier, Achterkant schouders



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

Plaats je knie op de verhoging. Plaats je hand op verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Trek je arm naar achter.

**One arm row, rechts - DB**

Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

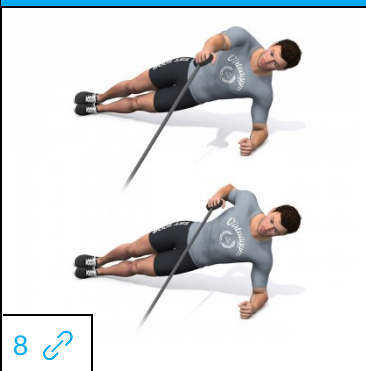


Set 1	10 x	kg							
Set 2	10 x	kg							
Set 3									
Set 4									
Set 5									
Notitie									

Plaats je knie op de verhoging. Plaats je hand op verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Trek je arm naar achter.

**Zijwaartse plank row, rechts - Pulley**

Brede rugspier, Schuine buikspieren - Achterkant schouders, Biceps

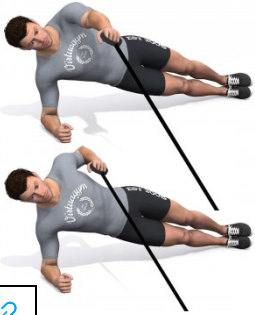


Set 1	12 x	kg							
Set 2	12 x	kg							
Set 3	12 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Notitie									

Pak het handvat vast. Maak een zijwaartse plank. Trek je arm naar achter. Elleboog langs het lichaam.

Zijwaartse plank row, links - Pulley

Brede rugspier, Schuine buikspieren - Achterkant schouders, Biceps


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

8 

Pak het handvat vast. Maak een zijwaartse plank. Trek je arm naar achter. Elleboog langs het lichaam.

Plank - FB

Buik - Rechte buikspieren - All Abs

	Set 1	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Plaats je onderarmen op de bal. Steun op je tenen. Strek knieën, heup en rug. Houd de positie vast.