


# Trainingsplan **STERKER - Mannen #1 - 1 - Full body 1 - Squat - Barbell**


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5
Einddatum	
Aanwijzingen	Dit is een trainingsplan uit ons boek STERKER.



 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 / / / / / / / / / /

## Squat - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1-2% progressie per week.							


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	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1-2% progressie per week.							


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	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4	10 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 9 (pas het aantal herhalingen hier op aan) Toename wekelijkse progressie in aantal reps..							


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

## Hip thrust hoog - Barbell Bilspieren - Quadriceps, Onderrug

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

**Reverse fly handpalmen omhoog - EB** **Bovenrug - Achterkant schouders**

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 9.							


Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de elastic band vast. Handpalmen wijzen naar boven. Houd elleboog licht gebogen. Zwaai je armen naar achter.

**Biceps curl incline - DBs** **Biceps**

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 9 RPE.							

Zit op de verhoging. Pak de dumbbells vast. Buig je ellebogen.

**Hollow body hold** **Buik - Rechte buikspieren**


	Set 1	45 s							
	Set 2	45 s							
	Set 3	45 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Kies voor de hollow-body hold een variatie die je 30-45 seconden kunt volhouden..							

Lig op je rug op de grond. Span je buikspieren aan. Houd je benen van de grond. Schouders van de grond. Houd de positie vast.

# Trainingsplan STERKER - Mannen #1 - 2 - Full body 2 - Deadlift - Barbell


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5
Einddatum	
Aanwijzingen	Dit is een trainingsplan uit ons boek STERKER.



 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 / / / / / / / / / /

## 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	Coach notitie: 1-2% progressie per week.							


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

## Shoulder press - barbell Schouders

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1-2% progressie per week.							


Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats de stang op je borst. Houd je rug neutraal. Strek je armen naar boven uit.

## Bent-over row staand - Barbell Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1-2% progressie per week. 7-8 RPE.							


Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je knieën licht gebogen. Houd je rug neutraal. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de barbell vast. Trek je armen naar achter.

**Bulgarian split squat, right - Barbell, Box** Quadriiceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 7-8. Toename progressie en aantal reps.							


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.

**Bulgarian split squat, left - Barbell, Box** Quadriiceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 7-8. Toename progressie en aantal reps.							


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.

**Pallof press, left - Pulley** Schuine buikspieren, Onderrug - Voorkant schouders


	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 7 RPE.							

Pak het handvat vast. Plaats je voeten op heupbreedte. Span alle spieren van de core (bracen). Strek je armen. Trek je armen naar het lichaam.

**Push-up** Borst - Triceps

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Weighted met schijf op de rug. Kies een gewicht waarmee je sets van 8-12 herhalingen kunt maken en probeer dit aantal wekelijks te verhogen. 9 RPE.							


Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 9 RPE.							
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.									

# Trainingsplan STERKER - Mannen #1 - 3 - Full body 3 - Front squat - Barbell


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5
Einddatum	
Aanwijzingen	Dit is een trainingsplan uit ons boek STERKER.



 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 / / / / / / / / / /

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

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1-2% progressie per week.							


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.

## Bench press small - Barbell Borst, Triceps

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	8 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1-2% progressie per week.							


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.

## Pull up wide grip Brede rugspier

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4	10 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 9 (pas het aantal herhalingen hier op aan) Toename wekelijkse progressie in aantal reps..							

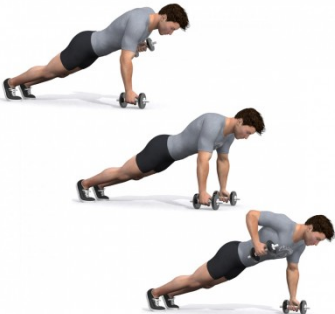
Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

## Hyperextension laag Onderrug - Hamstrings, Bilspieren

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Toename wekelijkse progressie in aantal reps. 7-8 RPE.							


Plaats je handen op de borst. Strek beide heupen. Rol de rug wervel voor wervel af. Span je onderrug aan. Houd je rug neutraal.

**Plank row - DBs** **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	Coach notitie: 7-8 RPE.							


Pak de dumbbells vast. Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Span alle spieren van de core (bracen). trek je arm naar achter. Wissel je armen af.

**Knee raise - Rig** **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 7-8 RPE.							

Pak de stang vast. Houd je rug neutraal. Trek je knieën op.

**Preacher curl - Barbell** **Biceps**


	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 7-8 RPE.							

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

# Trainingsplan STERKER - Mannen #1 - 4 - Full body 4 - Stiff legged deadlift - Barbell


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5 Einddatum
Aanwijzingen	Dit is een trainingsplan uit ons boek STERKER.



 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 4 Datum / / / / / / / / / /

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

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 1-2% progressie per week.							


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

## Dips - PB Triceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4	15 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 9 (pas het aantal herhalingen hier op aan) Toename wekelijkse progressie in aantal reps. 1-2% progressie per week.							

Pak de parallel-bar vast. Houd je rug neutraal. Strek je armen. Strek je armen.


## Lat pull down brede grip Brede rugspier - Biceps, Rug

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 8-9 Toename wekelijkse progressie in aantal reps..							

Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je handen gespreid aan de stok. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.




**Reverse lunge, alternated - Barbell** Quadriceps, Bilspiere

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 7-8 RPE. Toename wekelijkse progressie in aantal reps..							


Pak de barbell vast. Houd je hoofd neutraal op de romp. Maak een uitvals pas achterwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

**Shoulder press zittend - DBs** Schouders

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 9 RPE.							


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

**Lateral raise standing - DBs** Schouders

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 9 RPE.							

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.

**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	Coach notitie: 9 RPE.							

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.