


# Trainingsplan **STERKER - Mannen #2 - 1 - Full body 1 - Squat - Barbell**


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5
Einddatum	
Aanwijzingen	Dit is een trainingsplan uit het 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, Bilspielen - Onderrug, Benen

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


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

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

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


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.

**Face pull - Pulley** **Bovenrug - Achterkant schouders, Brede rugspier, 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.							


Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de handvatten vast. Handen op ooghoogte. Trek je armen naar achter.

**Hammer curl, alternated - 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.							

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell vast. Handpalm wijst naar buiten. Fixeer je schouder. Buig je elleboog. Wissel je armen af.

**Ab wheel rollout** **Buik - Rechte buikspieren**


	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Pas aantal herhalingen aan op 9 RPE..							

Pak het ab wheel. Houd de romp voorovergebogen. Houd je arm gestrekt. Begin te rollen. Steun op je tenen. Rol terug.

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


Doel	Kracht / Spieropbouw	
Startdatum	Tijd 5	Einddatum
Aanwijzingen	Dit is een trainingsplan uit het 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	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 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	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4	5 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	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4	5 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** Quadriceps, Bilspiieren - Benen

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 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** Quadriceps, Bilspiieren - Benen

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

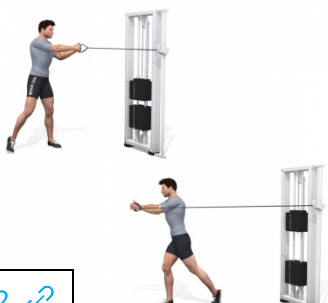
Plaats de barbell in je nek. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

**Wood chop horizontaal, links - Pulley** Schuine buikspieren

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

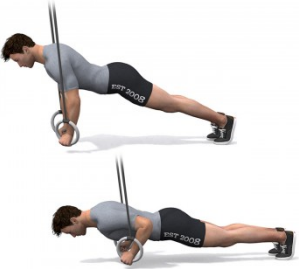
Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten buiten heupbreedte. Pak het handvat vast. Strek je armen voorwaarts. Houd je armen licht gebogen. Draai je romp opzij.

**Wood chop horizontaal, rechts - Pulley** Schuine buikspieren - Brede rugspier, All Abs, Schouders

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


Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten buiten heupbreedte. Pak het handvat vast. Strek je armen voorwaarts. Houd je armen licht gebogen. Draai je romp opzij.

**Push-up, Ringen** **Borst - Triceps**

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

Pak de ringen vast. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen.

**Triceps extension seated - DB** **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.							

Zit op de verhoging. Pak de dumbbell met 2 handen. Strek je armen naar boven uit. Fixeer je schouders. Buig je ellebogen. Strek je ellebogen.

# Trainingsplan STERKER - Mannen #2 - 3 - Full body 3 - Front squat - Barbell


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5 Einddatum
Aanwijzingen	Dit is een trainingsplan uit het 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	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4	5 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	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4	5 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 hoog Onderrug, Bilspieren - Hamstrings

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 8-9 RPE .							


Buig je heupen ca. 90 graden. Strek beide heupen.

Crossover - Pulley Borst - Biceps

	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.							


Plaats je voeten in schredestand. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Pak de handvatten vast. Houd je armen licht gebogen. Zwaai je armen naar voren.

Leg raise - Rig Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 9 RPE.							

Pak de stang vast. Breng je tenen naar de stang.

Biceps curl - Pulley 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.							

Pak de handvatten vast. Plaats je voeten in schredestand. Fixeer je ellebogen. Buig je ellebogen.

# Trainingsplan STERKER - Mannen #2 - 4 - Full body 4 - Stiff legged deadlift - Barbell

Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5 Einddatum
Aanwijzingen	Dit is een trainingsplan uit het 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	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. Pak de barbell vast. Beweeg je romp naar voren. Houd je rug neutraal. Strek je heup en rug.

## Dips - PB Triceps

	Set 1	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4	5 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Wieghted dips: RPE 8-9. 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	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 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	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 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, right - Pulley** Schouders

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

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je hand in de zij. Hef je arm zijwaarts.

**Lateral raise, left - Pulley** Schouders

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

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je hand in de zij. Hef je arm zijwaarts.



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.