


Trainingsplan **STERKER - Powerlifting #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	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Of 7-9 RPE. 1-2% progressie 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.

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: 12 - 15 reps 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.

Biceps curl standing, alternated - DBs **Biceps**

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 12 - 15 reps 9 RPE.							

Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Buig je elleboog. Draai je onderarm naar buiten. Wissel je armen af.

Trainingsplan **STERKER - Powerlifting #1 - 2 - Full body 2 - 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 2 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.

Bench press - DBs Borst - Triceps

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


Pak de dumbbells vast. Lig op je rug op de vlakke bank. Handen op schouderhoogte. Strek je armen voorwaarts.

45 Degree leg press Quadriceps, Bilspielen - Benen

	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.							


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

Bent-over row - DBs **Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier**

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


Pak de dumbbells vast. Beweeg je romp klein stukje naar voren. Houd je rug neutraal. Houd je knieën op heupbreedte. Trek je armen naar achter.

Shoulder press - DBs **Schouders**

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

Crunch in balans gestrekte benen **Buik - Rechte buikspieren**


	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Uitvoeren tot 9 RPE. Progressie toename in reps..							

Lig op je rug op de grond. Span je buikspieren aan. Beweeg je romp naar voren. Hef je benen. Beweeg je handen richting je voeten.

Trainingsplan **STERKER - Powerlifting #1 - 3 - Full body 3 - Front squat - Barbell**


Doel	Kracht / Spieropbouw
Startdatum	Tijd 5
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, Bilspielen - Onderrug, Benen

	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: 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	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4	10 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. Kun je nog geen 5 chin-ups? Gebruik dan een (dun) elastiek..							

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Lat pull down brede grip


Brede rugspier - Biceps, Rug

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 12-15 reps. 9 RPE.							

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.

Leg curl zittend


Hamstrings

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 12-15 reps. 9 RPE.							

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stel het gewicht in. Zit op de verhoging. Buig je benen.

Triceps extension lying - DBs


Triceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 12-15 reps. 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.

Crossover - Pulley


Borst - Biceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 12-15 reps. 9 RPE.							

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


Trainingsplan STERKER - Powerlifting #1 - 4 - Full body 4 - 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 / / / / / / / / / /

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.

Push-up **Borst - Triceps**

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Weighted! RPE 9, 1-2% progressie per week.							

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.


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

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 7-9 RPE. 1-2% progressie per week.							

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.

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

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 7-9 RPE. 1-2% progressie per week.							


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.

Horizontal row zittend - Pulley **Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier**

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


Zit op de verhoging. Pak de handvatten vast. Houd de romp rechtop. Handen op schouderhoogte. Trek je armen naar achter.

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


	Set 1	45 s							
	Set 2	45 s							
	Set 3	45 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 9, Progressie: Toename in tijd.							

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

W-pump - MRB **Bovenrug - Achterkant schouders**

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

Pak de resistance band. Plaats je handen voor de navel. Houd je ellebogen 90 graden gebogen. Draai je armen naar achter. Trek je schouderbladen naar elkaar toe.

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 12-20 reps. 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.