


# Trainingsplan **STERKER - Powerlifting #2 - 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	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	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4	10 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 7-8 (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..							

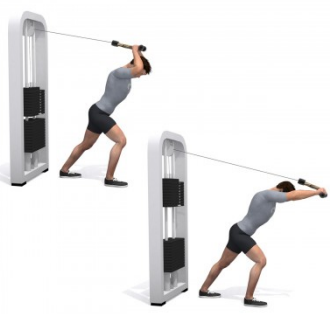
Lig op je rug op verhoging. Houd je rug neutraal. Plaats je voeten plat op de grond. Plaats de barbell op je heup. Til je heupen op.

**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.

**Overhead triceps extension - Pulley** **Triceps**

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


Pak de handvatten vast. Buig je armen 90 gr.. 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.

**Hammer curl, alternated - DBs** **Biceps**

	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 dumbbell vast. Handpalm wijst naar buiten. Fixeer je schouder. Buig je elleboog. Wissel je armen af.

# Trainingsplan STERKER - Powerlifting #2 - 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	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Pauzeer de deadlift gedurende twee tellen op ongeveer 2 cm boven de grond..							

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

## Bench press - DBs 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: 9 RPE.							

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

## 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.

## 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.

**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								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 9.							


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.

**Shoulder press - DBs** **Schouders**

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

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.

**Hanging leg 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: Uitvoeren tot 9 RPE.							

Pak de handvatten vast. Hef je benen.

# Trainingsplan **STERKER - Powerlifting #2 - 3 - Full body 3 - 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 / / / / / / / / / /

## Squat - Barbell Quadriceps, Bilspiieren - 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: Paused squat. 2 seconden vasthouden..							


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: Pauze van 2 seconden net boven de borst..							


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 wide grip 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 (pas het aantal herhalingen hier op aan) Toename wekelijkse progressie in aantal reps. Kun je nog geen 5 pull-ups? Gebruik dan een (dun) elastiek..							

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.


## Hyperextension hoog Onderrug, Bilspiieren - Hamstrings

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

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

## 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: RPE 9.							

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.

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


Trainingsplan STERKER - Powerlifting #2 - 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	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.

**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.

**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: 8-15 herhalingen. lukt dit niet? gebruik dan een elastiek. RPE 9.							


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

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

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 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.

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

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 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.


**Plank statisch** Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	45 s							
	Set 2	45 s							
	Set 3	45 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Wieghted. Met schijf op de rug. RPE 9.							

Plaats je tenen in de grond. Plaats je onderarmen op de grond. Til je heupen op. Houd de positie vast.




Lateral raise, right - Pulley Schouders

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 12-20 herhalingen. RPE 9.							

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	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 12-20 herhalingen. RPE 9.							

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