



Trainingsplan STERKER - Vrouwen #1 - 1 - Full body 1 - 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 1 Datum / / / / / / / / / /

Front squat - Barbell **Quadriceps, Bilspijeren - 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.							

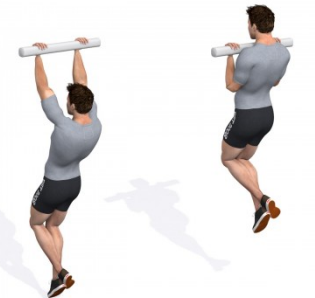
Pak de barbell vast. Plaats de stang op je borst. Plaats je voeten op heupbreedte. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd je rug neutraal.

Push-up **Borst - Triceps**

	Set 1	8 x							
	Set 2	8 x							
	Set 3	8 x							
	Set 4	8 x							
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 8-9 (pas het aantal herhalingen hier op aan) Toename wekelijkse progressie in aantal reps..							


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.

Pull up reverse grip - Rig **Brede rugspier - Biceps**

	Set 1	3 x	kg						
	Set 2	3 x	kg						
	Set 3	3 x	kg						
	Set 4	3 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Negative of assisted. *Blijf de negative-chin ups, over de gehele beweging, gecontroleerd vertragen. Het doel hierbij is om het zakken steeds langzamer en gecontroleerder.							


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Stiff legged deadlift - Barbell **Onderrug, Hamstrings, Bilspiere**

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Progressie door toename reps.							


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

Shoulder press - DBs **Schouder**

	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 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.

Face pull - Pulley **Bovenrug - Achterkant schouder, Brede rugspier, Biceps**

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

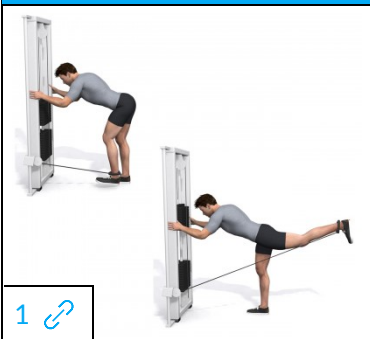
Plaats je voeten in schredestand. Houd je rug neutraal. Pak de handvatten vast. Handen op ooghoogte. Trek je armen naar achter.

Glute kickback, rechts - Pulley **Bilspiere - Hamstrings**

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

1 

Doe de enkelband om de voet. Houd het apparaat vast. Leun licht naar voren. Houd je rug neutraal. Zwaai je been naar achter. Wissel je benen af.



1

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


Notitie Coach notitie: 9 RPE.

Doe de enkelband om de voet. Houd het apparaat vast. Leun licht naar voren. Houd je rug neutraal. Zwaai je been naar achter. Wissel je benen af.

Trainingsplan **STERKER - Vrouwen #1 - 2 - Full body 2 - Hip thrust hoog - 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 / / / / / / / /

Hip thrust hoog - Barbell Bilspieren - Quadriceps, 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.							


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.

Shoulder press - barbell Schouders

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	8 x	kg						
	Set 3	8 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	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 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.

Push-up to side plank, left Borst, Schuine buikspieren - Triceps

	Set 1	6 x							
	Set 2	6 x							
	Set 3	6 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 7-8 RPE. Verhoog reps naar 7-8 RPE.							


Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je ellebogen. Plaats je hand in de zij. Plaats je voeten op elkaar.

Push-up to side plank, right Borst, Schuine buikspieren - Triceps

	Set 1	6 x							
	Set 2	6 x							
	Set 3	6 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 7-8 RPE. Verhoog reps naar 7-8 RPE.							


Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je ellebogen. Plaats je hand in de zij. Plaats je voeten op elkaar.

One leg deadlift, rechts - KB Hamstrings, Bilspielen, Onderrug

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 7-8.							


Ga rechtop staan op je been. Pak de kettlebell vast. Beweeg je romp naar voren. Zwaai je been naar achter. Houd je rug neutraal.

One leg deadlift, left - KB Hamstrings, Bilspielen, Onderrug

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 7-8.							

Ga rechtop staan op je been. Pak de kettlebell vast. Beweeg je romp naar voren. Zwaai je been naar achter. Houd je rug neutraal.

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: 9 RPE.							

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 - Vrouwen #1 - 3 - Full body 3 - 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 / / / / / / / /

Squat - Barbell Quadriceps, Bilspijeren - 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.

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	5 x	kg						
	Set 2	5 x	kg						
	Set 3	5 x	kg						
	Set 4	5 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Met Elastiek! RPE 9 (pas het aantal herhalingen hier op aan) .							

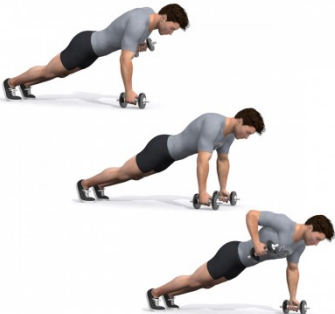
Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Hyperextension hoog Onderrug, Bilspijeren - Hamstrings

	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 .							


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

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	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 7-8.							


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

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.

Pull through - Pulley **Bilspieren - Onderrug**


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

Breng je billen naar achter. Houd je knieën boven je enkels. Beweeg je romp naar voren. Pak het handvat vast. Strek knieën en heup.

Trainingsplan **STERKER - Vrouwen #1 - 4 - Full body 4 - Deadlift sumo stance - 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 / / / / / / / / / /

Deadlift sumo stance - Barbell Onderrug - Bilspiieren, Quadriceps, Benen

	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 buiten heupbreedte. Breng je billen naar achter. Houd je knieën boven je enkels. Beweeg je romp naar voren. Pak de barbell vast. Strek knieën en heup.

Push-up Borst - Triceps

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: aantal herhaling aanpassen op basis van 8-9 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.

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 Quadriiceps, Bilsieren

	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, right - Pulley Schouders

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

5

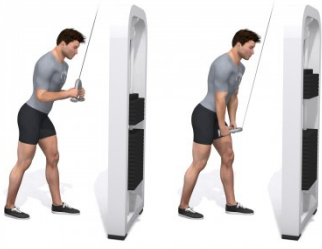
Ga zijwaarts naar de pulley staan. Plaats je voeten op heupbreedte. Plaats je hand in de zij. Hef je arm zijwaarts.

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								

5

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.