


Trainingsplan STERKER - Vrouwen #2 - 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, Bilspielen - Onderrug, Benen

	Set 1	6 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4	6 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 - MRB Borst - Triceps, Voorkant schouders

	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: Aantal herhaling aanpassen op basis van 8-9 RPE.							


Pak de resistance band. 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: Probeer minimaal 3 chin-ups per set te halen. Lukt het je net om 3 herhalingen uit te voeren? Vul deze dan aan met negatieve chin-ups. .							

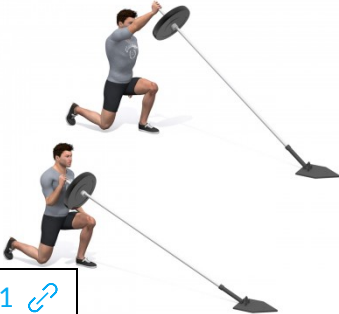
Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

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

	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 progressie.							

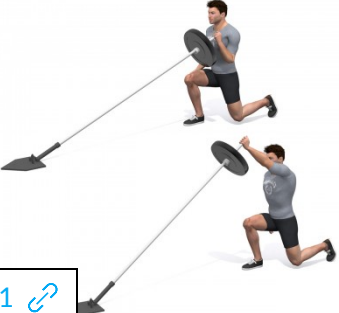
Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de barbell vast. Beweeg je romp naar voren. Houd je rug neutraal. Strek je heup en rug.

Half kneeling press, rechts- LM **Voorkant 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.							


Neem plaats in schuttershouding. Pak de barbell vast. Strek je arm schuin omhoog.

Half kneeling press, links - LM **Voorkant 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.							

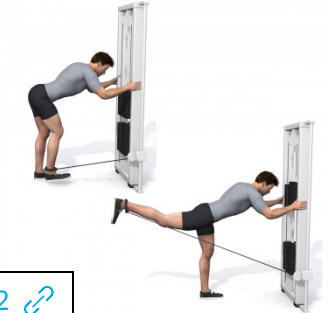
Neem plaats in schuttershouding. Pak de barbell vast. Strek je arm schuin omhoog.

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: 8-9 RPE (kies zelf aantal herhalingen).							

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

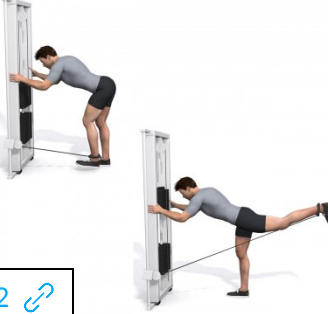
Glute kickback, rechts - Pulley **Bilspieren - Hamstrings**

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

2 

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.

Glute kickback, links - Pulley **Bilspieren - Hamstrings**

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


2 

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 #2 - 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: Houd de hip-thrust bovenin twee tellen vast voordat je de stang weer laat zakken. 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	6 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4	6 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 - DBs Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, 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: 8-9 RPE. Toename in aantal 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.

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

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

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: 12 tot 20 reps 9 RPE.							

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.

Hyperextension hoog Onderrug, Bilspieren - Hamstrings

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

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

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 #2 - 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, Bilspiieren - Onderrug, Benen

	Set 1	6 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4	6 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	6 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4	6 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	4 x	kg						
	Set 2	4 x	kg						
	Set 3	4 x	kg						
	Set 4	4 x	kg						
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: RPE 9 (pas het aantal herhalingen hier op aan).							


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Hyperextension hoog Onderrug, Bilspiieren - Hamstrings

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 9 RPE (pas herhaling hier op aan).							


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

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

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 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	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 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.

Hollow body hold **Buik - Rechte buikspieren**

	Set 1	30 s							
	Set 2	30 s							
	Set 3	30 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.

Hip abduction standing, right - Pulley **Abductor**

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Doe de enkelband om je enkel. Houd je rug neutraal. Houd je been van de grond. Zwaai je been zijwaarts.

Hip abduction standing, left - Pulley

Abductor



Set 1	20 x	kg						
Set 2	20 x	kg						
Set 3								
Set 4								
Set 5								

Notitie Coach notitie: 9 RPE.

Ga zijwaarts naar de pulley staan. Doe de enkelband om je enkel. Pak de rand vast. Houd je rug neutraal. Houd je been van de grond. Zwaai je been zijwaarts.

Trainingsplan **STERKER - Vrouwen #2 - 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 - Bilspieren, Quadriceps, Benen

	Set 1	6 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 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.

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: 9 RPE (kan assisted als dip te zwaar is).							


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

Lat pulldown supinated 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.							


Zit op de verhoging. Houd je rug neutraal. Pak de pulley-bar vast. Pak vast in omgekeerde greep. Trek je armen omlaag. Laat de stang zakken richting de borst.

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

	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. 1-2 % progressie per week.							

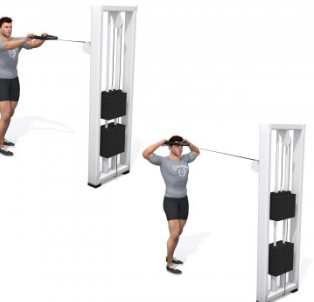
Pak de barbell vast. Houd je hoofd neutraal op de romp. Maak een uitvals pas achterwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

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.

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


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

Hip thrust one leg, links **Bilspielen - Onderrug**

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Kan met dumbell op middel. 12-20 reps RPE 9.							

Plaats je schouders op de verhoging. Hef je been. Plaats je handen achter het hoofd. Til je heupen op.

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Kan met dumbbell op middel. 12-20 reps RPE 9.							
Plaats je schouders op de verhoging. Hef je been. Plaats je handen achter het hoofd. Til je heupen op.									