




Trainingsplan Thuis Barbell | Gemiddeld | 2 dagen | Vrouw - 1 - Touwtje springen, rustig

Doel	Thuistrainen	
Startdatum	Tijd 4 Einddatum	
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een matje, tafel, stoel, barbell en een bankje. Probeer daarnaast te bewegen en te voldoen aan de beweegnorm.	

 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 / / / / / / / / /

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:05:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie								


Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

Squat - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

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


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.

Lunge sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

	Set 1	16 x						
	Set 2	16 x						
	Set 3	16 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.

Push-up **Borst - Triceps**

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


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	6 x	kg					
	Set 2	6 x	kg					
	Set 3	6 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Opbouwen tot en met 10 herhalingen. Te zwaar? Doe dan alleen negatieve herhalingen..						


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							

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 dip - Chair **Triceps**

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

Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.

Bent-over row staand - Barbell


Bovenrug - Biceps, Achterkant schouders, Brede rugspier

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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.

Crunch diagonal, left

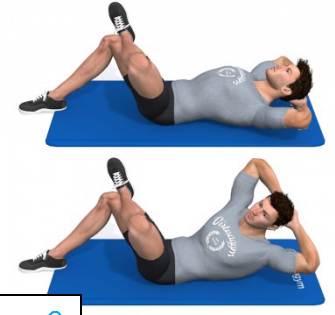
Schuine buikspieren

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

Lig op je rug op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je elleboog naar de knie.

Crunch diagonal, right


Schuine buikspieren - All Abs

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

Lig op je rug op de grond. Plaats je handen achter het hoofd. Plaats je ene been over het andere heen. Span je buikspieren aan. Schouders van de grond. Draai je elleboog naar de knie.


Plank statisch


Buik - Rechte buikspieren

	Set 1	90 s							
	Set 2	90 s							
	Set 3	90 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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


Trainingsplan Thuis Barbell | Gemiddeld | 2 dagen | Vrouw - 2 - Touwtje springen, rustig

Doel	Thuistrainen	
Startdatum	Tijd 4 Einddatum	
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een matje, tafel, stoel, barbell en een bankje. Probeer daarnaast te bewegen en te voldoen aan de beweegnorm.	

 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 / / / / / / / / / /

Touwtje springen, rustig Cardiovasculair Systeem, Kuiten - Hele lichaam

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Pak het touw vast. Maak draaiende polsbeweging. Spring omhoog.

Lunge, om en om - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Benen

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Plaats je voeten in schredestand. Pak de barbell vast. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Achterste knie richting de grond.

Lunge sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings

	Set 1	16 x						
	Set 2	16 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							


Spring op. Land in uitvalspas. Spring op. Wissel je benen af.

Hip bridge één been liggend, rechts **Bilspieren - Hamstrings**

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


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

Hip bridge één been liggend, links **Bilspieren - Hamstrings**

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


Lig op je rug op de grond. Houd je rug neutraal. Houd je knieën gebogen. Plaats je handen op de buik. Strek je been.

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

	Set 1	6 x	kg					
	Set 2	6 x	kg					
	Set 3	6 x	kg					
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: Opbouwen tot en met 10 herhalingen, dan verzwaren met gewicht, bijvoorbeeld een tas op je rug.						

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Push-up knees **Borst - Triceps**

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4	12 x						
	Set 5							
	Notitie							

Kniel op de grond. Houd je rug neutraal. Plaats je handen op schouderbreedte. Houd je voeten van de grond. Zak door je armen. Breng je ellebogen schuin naar achter.

Mountain push-up

Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

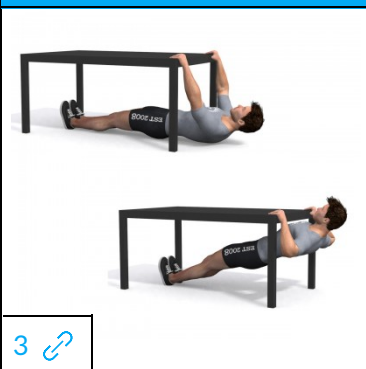


Set 1	6 x							
Set 2	6 x							
Set 3	6 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Plaats je handpalmen op de grond. Ga op de tenen staan. Zak door je armen. Strek je armen. Houd je hoofd neutraal op de romp.

Table pull up

Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps



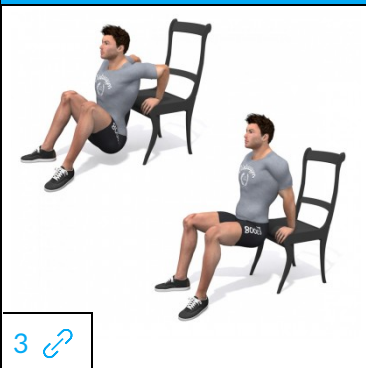
3 [↗](#)

Set 1	6 x							
Set 2	6 x							
Set 3	8 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Lig op je rug op de grond. Houd je hoofd neutraal op de romp. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Trek je romp ernaar toe. Breng je borst naar de tafel.

Triceps dip - Chair

Triceps



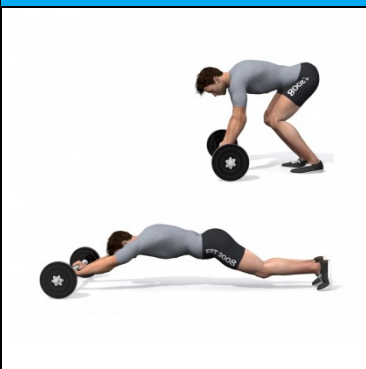
3 [↗](#)

Set 1	12 x							
Set 2	12 x							
Set 3	12 x							
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Plaats je handen op de verhoging. Buig je armen 110 gr.. Strek je ellebogen. Houd je rug neutraal.

Roll - Barbell

All Abs - Borst, Triceps, Brede rugspier




Set 1	6 x	kg						
Set 2	6 x	kg						
Set 3	6 x	kg						
Set 4								
Set 5								
Notitie								

Plaats je voeten plat op de grond. Pak de barbell vast. Span alle spieren van de core (bracen). Strek het lichaam. Houd je rug neutraal.

Zijwaartse plank elleboog voet statisch,
rechts

Schuine buikspieren


	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

4 

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.

Zijwaartse plank elleboog voet statisch,
links

Schuine buikspieren

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie							

4 

Plaats je voeten op elkaar. Plaats je onderarm op de grond. Plaats je hand in de zij. Til je heupen op. Houd de positie vast.