




Trainingsplan Thuis met Barbell | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw - 1 - Full body 1 - Squat sprongen

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een barbell, bankje en optrekstang. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De bewegnorm geeft een goede richtlijn.		

 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 sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

Squat - Barbell Quadriceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

	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. Plaats de barbell in je nek. Houd je rug neutraal. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Houd de romp rechtop.


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. Te zwaar? Doe dan negatieven, met elastiek of een table pull-up..						

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Bankdrukken - Barbell


Borst - Triceps, Voorkant schouders

	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 de vlakke bank. Pak de barbell vast. Plaats je handen op schouderbreedte. Laat de stang zakken richting de borst. Strek je armen.

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.

Shoulder press - DBs


Schouders

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

Standing calf raise - DBs


Kuiten

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

Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbells vast. Ga op de tenen staan.

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.. Streck je ellebogen. Houd je rug neutraal.

Crunch diagonal, left

Schuine buikspieren


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

1 [↗](#)

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							

1 [↗](#)

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 met Barbell | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw - 2 - Full body 2 - Squat sprongen


Doel	Thuistrainen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een barbell, bankje en optrekstang. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De bewegnorm geeft een goede richtlijn.



 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 / / / / / / / / / /

Squat sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

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.

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							

 2

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	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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.

Table pull up


Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps

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

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.

Hip bridge één been liggend, rechts

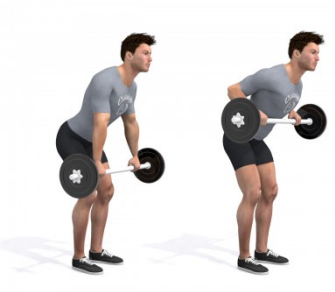
Bilspieren - Hamstrings

	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.

Bent-over row staand - Barbell


Bovenrug - Biceps, Achterkant schoudera, 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.

Push-up naar ellebogen voeten

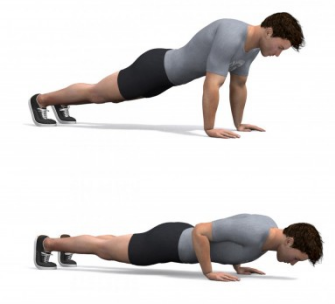
Buik - Rechte buikspieren, Borst - Triceps

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

Neem plaats op handen en voeten. Strek beide benen. Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Strek je armen.

Plank push


Borst - Triceps, Buik - Rechte buikspieren

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

Neem de voorligsteun aan. Houd de positie vast. Zak door je armen. Strek je armen. Houd de positie vast.


Bicycle zittend


Buik - Rechte buikspieren

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

Zit op de grond. Plaats je handpalmen op de grond. Houd je rug neutraal. Span je buikspieren aan. Maak fietsbeweging met de benen.


Trainingsplan Thuis met Barbell | Gemiddeld | 3 dagen | Vrouw - 3 - Full body 3 - Squat sprongen

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een barbell, bankje en optrekstang. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De bewegnorm geeft een goede richtlijn.		

 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 sprongen Quadriceps - Bilspieren, Hamstrings, Onderrug

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


Plaats je voeten op heupbreedte. Breng je billen naar achter. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Spring omhoog. Beweeg je armen mee.

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 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.

Hip thrust

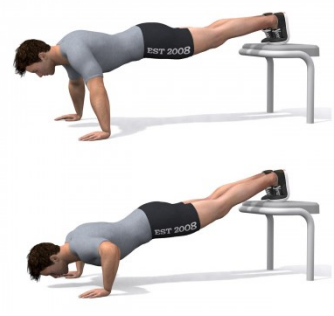
Bilspieren - Quadriceps, Onderrug

	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 de vlakke bank. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Plaats je voeten plat op de grond. Til je heupen op.

Push-up decline wide - Box


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								

Plaats je voet op de verhoging. Neem de voorligsteun aan. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Zak door je armen.

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.

Mountain push-up

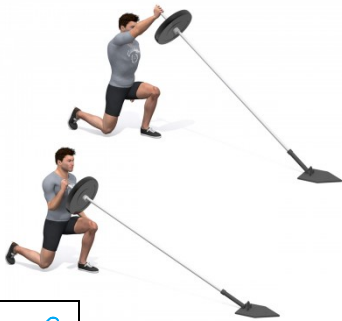
Voorkant schouders - Midden schouders, Triceps

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

Half kneeling press, rechts- LM

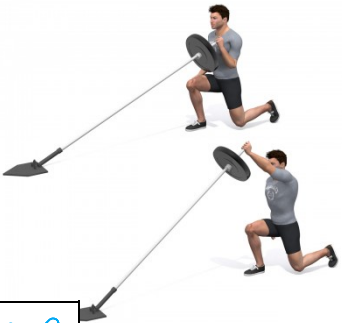
Voorkant schouders

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

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								

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

Single leg calf raise standing, right


Kuiten

	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 10 per kant..							

Sta op je been. Houd je knie gebogen. Houd je rug neutraal. Plaats je handen in de zij. Ga op de tenen staan.

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							

5 

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.