




Trainingsplan Thuis met alle gear | Gemiddeld | 3 dagen | Man - 1 - Touwtje springen, rustig

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells en een matje. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De beweegnorm 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	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

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	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.

Lunge, alternerend - DBs 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 naast elkaar. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen langs het lichaam. Maak een uitvalspas voorwaarts. Achterste knie richting de grond. Wissel je benen af.

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.

Pull up wide grip Brede rugspier

	Set 1	4 x	kg						
	Set 2	4 x	kg						
	Set 3	4 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: 8 RPE, Opbouwen tot en met 8 herhalingen, dan verzwaren met gewicht, bijvoorbeeld een tas op je rug.							


Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

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.

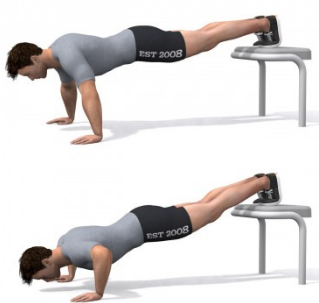
Push-up wide Borst - Triceps

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4	12 x							
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Opbouwen.							

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

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.

Diagonaal spiderman opdrukken, alternerend


Schuine buikspieren, Borst - Triceps

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

Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Breng je knie naar je elleboog. Wissel je benen af.

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.

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.

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 alle gear | Gemiddeld | 3 dagen | Man - 2 - Touwtje springen, rustig

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells en een matje. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De beweegnorm 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	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

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 sprongen Quadriiceps - 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.


Front squat - Barbell Quadriiceps, Bilspieren - Onderrug, Benen

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

Deadlift - Barbell


Bilspieren - Hamstrings, Onderrug

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

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

Shoulder press seated - Barbell


Schouders - Triceps

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

Zit op de verhoging. Pak de barbell vast. 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	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notitie								

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.

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.

Lateral raise standing - DBs



Schouders

 	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. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Houd je armen licht gebogen. Hef je armen zijwaarts. Handen op schouderhoogte.

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.

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.

Trainingsplan Thuis met alle gear | Gemiddeld | 3 dagen | Man - 3 - Touwtje springen, rustig


Doel	Thuistrainen
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells en een matje. Vergeet niet naast dit schema voldoende te bewegen. De beweegnorm 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 / / / / / / / / / /

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.

Pull up wide grip Brede rugspier

	Set 1	4 x kg						
	Set 2	4 x kg						
	Set 3	4 x kg						
	Set 4							
	Set 5							
	Notitie	Coach notitie: 8 RPE, Opbouwen tot en met 8 herhalingen, dan verzwaren met gewicht, bijvoorbeeld een tas op je rug.						

Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

Bulgarian split squat, left - DBs, Box Quadriiceps, Bilspiieren - Benen


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

 2

Pak de dumbbells vast. 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, right - DBs, Box


Quadriceps, Bilspiieren - Benen

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

Pak de dumbbells vast. Plaats je voeten in split squat stance. Plaats je voet op de verhoging. Achterste knie richting de grond. Houd je rug neutraal.

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.

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.

Push-up wide

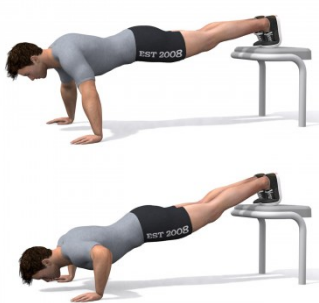
Borst - Triceps

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Set 4	12 x							
	Set 5								
	Notitie	Coach notitie: Opbouwen.							

Neem de voorligsteun aan. Houd je rug neutraal. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Houd je hoofd neutraal op de romp. Zak door je armen. Breng je ellebogen naar buiten.

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.

Diagonaal spiderman opdrukken, alternerend


Schuine buikspieren, Borst - Triceps

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

Neem de voorligsteun aan. Zak door je armen. Breng je knie naar je elleboog. Wissel je benen af.

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.

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.

Russian twist - DB


Schuine buikspieren - All Abs

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

Zit op de grond. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbell met 2 handen. Houd je armen gestrekt. Handen op schouderhoogte. Draai je romp opzij.

Hollow body hold extended

Buik - Rechte buikspieren

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

Lig op je rug op de grond. Span je buikspieren aan. Houd je benen van de grond. Strek je armen. Schouders van de grond. Houd de positie vast.