




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

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells, bankje, barbell 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.

Bankdrukken - Barbell Borst - Triceps, Voorkant schouders

	Set 1	12 x	kg					
	Set 2	12 x	kg					
	Set 3	12 x	kg					
	Set 4	12 x	kg					
	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.


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.

Bench press small - Barbell


Borst, Triceps

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

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.

Lunge, alternerend - DBs


Quadriceps, Bilspielen - 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.

Hip thrust hoog - Barbell


Bilspielen - 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.


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.							

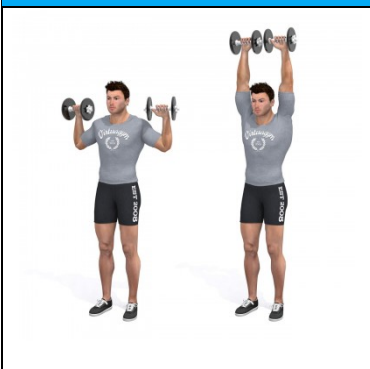
Pak de handvatten vast. Trek jezelf op.

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								

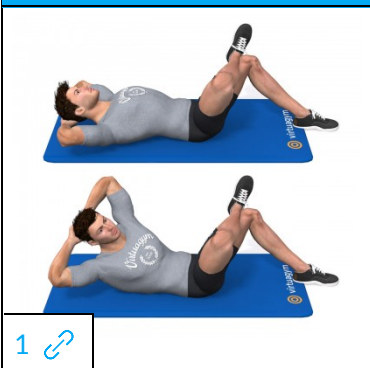
Plaats je voeten op heupbreedte. Pak de dumbbells vast. Ga op de tenen staan.

Shoulder press - DBs Schouders

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

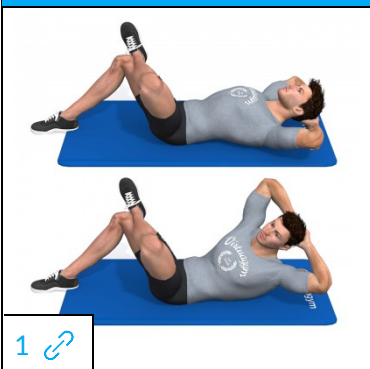
Plaats je voeten op heupbreedte. Houd je rug neutraal. Pak de dumbbells vast. Plaats je handen buiten schouderbreedte. Handpalmen wijzen naar voren. Strek je armen naar boven uit.

Crunch diagonal, left Schuine buikspieren


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

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.

	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 | Gevorderd | 3 dagen | Man - 2 - Touwtje springen, rustig

Doel	Thuistrainen		
Startdatum	Tijd 4		Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells, bankje, barbell 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 Stelsel, 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	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.


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.

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 omgekeerde greep - Barbell


Brede rugspier - Biceps, Achterkant schouders, Bovenrug

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

Beweeg je romp klein stukje naar voren. Plaats je voeten in schredestand. Pak vast in omgekeerde greep. Houd je armen licht gebogen. Trek je armen naar achter. Houd je rug neutraal.


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 schredstand. 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 | Gevorderd | 3 dagen | Man - 3 - Touwtje springen, rustig

Doel	Thuisstraineren
Startdatum	Tijd 4 Einddatum
Aanwijzingen	Wat heb je nodig? Een springtouw, optrekstrang, dumbbells, bankje, barbell 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.

Bulgarian split squat, left - DBs, Box Quadriceps, Bilspielen - 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, Bilspielen - 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.

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.

Bankdrukken - Barbell **Borst - Triceps, Voorkant schouders**

	Set 1	6 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4	6 x	kg						
	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.

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

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


Push-up wide **Borst - Triceps**

	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 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.

Arnold press - DBs


Voorkant schouders - Bovenrug, Triceps, Schouders

	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 dumbbells vast. Handen op schouderhoogte. Handpalmen wijzen naar achter. Strek je armen naar boven uit. Handpalmen wijzen naar voren.

Table pull up


Bovenrug - Achterkant schouders, Biceps

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

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.